Здоровье — это счастье!

Золотая поваренная книга по заветам Болотова

Рецепты, которые помогли тысячам людей сохранить и восстановить здоровье

Наталья СТРЕЛЬНИКОВА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Это книга рецептов простых в приготовлении, вкусных и полезных блюд. Их исключительная ценность – в том, что они составлены по рекомендациям Бориса Васильевича Болотова. Именно его оздоровительная система позволила несколько лет назад автору, Наталье Стрельниковой, избавиться от недугов самой и вылечить всю семью. После этого Н. Стрельникова решила готовить только по Болотову и начала собирать и придумывать рецепты. Постепенно у нее образовалась «заветная» тетрадочка, домашняя кулинарная книга, к которой не раз обращались ее знакомые. Время показало: тот, кто питается по Болотову, не знает проблем со здоровьем. Было решено издать «болотовские» рецепты от Н. Стрельниковой. Теперь и вы можете включить их в свой рацион и навсегда распрощаться с болезнями.

- Наталья Стрельникова
  - Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов
  - Салаты
    - Тонкости приготовления и выбора ингредиентов
    - Салаты овощные
      - Салаты из картофеля
      - Салаты из белокочанной и цветной капусты
      - Салаты из свеклы
      - Салаты из бобовых
      - Салаты из разных овощей
    - Салаты из рыбы
    - Салаты из курицы и мяса
      -
      - Салаты из курицы
      - Салаты из мяса
  - Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов
  - Первые блюда
    - Холодные овощные супы
    - Супы горячие овощные и грибные
      -
      - Супы из картофеля
      - Супы из бобовых
      - Супы с цветной и белокочанной капустой
      - Супы из грибов
      - Супы из крапивы
      - Супы из разных овощей

- Холодные супы с рыбой и морепродуктами
- Горячие супы с рыбой
- Супы с курицей и мясом

- Вторые блюда
  - Каши
  - Котлеты, шницели, зразы из овощей
  - Горячие овощные блюда
    -
    - Овощные рагу
    - Фаршированные овощи
  - Вторые блюда из рыбы
  - Горячие блюда из мяса и курицы
- Заготовки из овощей
  -
  - Квашение овощей и грибов
- Соление рыбы
- Правила хорошего посола
  -
  - Посол в тузлуке
  - Сухой посол
  - Пряный посол
  - Балыковый посол
  - Вяление
- Напитки
  - Кефиры с растительными добавками
    - Кефиры с овощами
    - Кефиры с травами
    - Кефиры с ягодами и фруктами
  - Морсы
    - Морсы из ягод и фруктов
    - Морсы из овощей
  - Лимонады
  - Компоты
  - Квасы
  - Целебные чаи
    - Витаминные чаи
    - Успокаивающие чаи
- Заключение
- Приложение

Наталья Стрельникова
Золотая поваренная книга по заветам Болотова

Как сложилась моя коллекция «болотовских» рецептов

Наверное, в наше время не найдется человека, который бы не слышал о легендарной системе академика Бориса Васильевича Болотова. Она помогает всем без исключения, кто к ней обращается. Я не знаю точной статистики, кто и от чего излечился. Но известно, что таких людей десятки тысяч. Одни на болотовских методиках победили язву и гастрит, другие – почечную недостаточность, третьи – освободились от шлаков и отложения солей. Наверное, не найти такой болезни, от которой бы не помогли избавиться рекомендации Болотова. У меня у самой почти все знакомые «сидят на Болотове», некоторые уже лет десять. У мужа подруги диагностировали простатит – вылечился; сама она мучилась полиартритом – благодаря Болотову, как она убежденно заявляет, быстро избавляется от болевых синдромов при обострениях, да и сами обострения стали гораздо реже; сноха пять лет не могла забеременеть, «села на Болотова» – и теперь у нее погодки; у сына были проблемы с мозговым кровообращением – все наладилось; муж по Болотову избавился от тахикардии, а я сама, регулярно применяя методики Бориса Васильевича, вылечила себе фибромиому, которую предлагали оперировать. Так что я точно знаю, что болотовская система – это сила.

Правда, о сути ее в двух словах не скажешь. На первый взгляд все просто, а на деле… Посудите сами. Главный труд Бориса Васильевича – книга «Бессмертие – это реально» – содержит 13 томов! Это ж надо какие недюжинные знания иметь, чтобы все это изложить, обобщить в систему, собрать, предъявить людям. Какие-то его совсем научные выводы остаются за гранью понимания человека, не имеющего специального образования. Мы-то все «сидим на Болотове», который дан во всяких пересказах, адаптирован, так сказать, для широких народных масс. Правда, большинство книг Борис Васильевич или сам пишет, или они выходят под его патронажем, так что ошибки тут быть не может.

Так что же такое в моем понимании система Болотова? А это его знаменитые правила здоровья, главное из которых – то, что нужно помочь организму вырабатывать пепсины, особые ферменты желудочного сока. Они потом разносятся кровью по всем тканям и органам и «выедают» болячки. Именно благодаря пепсинам происходят все процессы оздоровления и омоложения.

Если пепсинов нет, или они какие-нибудь «неправильные», или их мало, то человек болеет и старится. Чем больше пепсинов и чем они активнее, тем лучше мы себя чувствуем, тем дольше остаемся молодыми и бодрыми, – это самое главное у Болотова.

Стало быть, надо наладить процесс бесперебойной выработки пепсинов организмом. Борис Васильевич Болотов дает для этого ряд рекомендаций, главные из которых сводятся к правильному питанию. Пища, которую мы потребляем повседневно, должна быть, во-первых, вкусной, во-вторых, подкисленной, в-третьих, приправленной пряными травами и достаточно посоленной.

Кроме этого основного принципа болотовской системы есть в ней и требование своевременной чистки от шлаков, и специальные меры для выведения из организма всякой гадости, преобразованной в соли. И во всем этом первейшую роль играет правильное, здоровое питание! Болотов возвращает нас к давней как мир формуле: «Человек есть то, что он ест!» Оздоровление, по Болотову, не сводится к затейливым упражнениям, употреблению урины во всех видах (мне, например, такие процедуры противны до глубины души, даже думать о них неприятно), хитрым расчетам усилий для активизации чакр и пр. Представляете, как, оказывается, все элементарно и просто! Нужно нормально питаться, еще (по Болотову) обязательно после каждой трапезы рассасывать на языке соль – и все само придет в норму! А что значит «правильно» питаться? Это значит, что пища должна быть натуральной, свежей, а еще в ней обязательно должны постоянно присутствовать природные закислители. Например, лимонный сок, яблочный уксус, квашеные овощи и фрукты.

Борис Васильевич дает очень дельные рекомендации, как все эти «квасы» готовить. А чтобы гарантированно выводить шлаки и при этом приводить в порядок разные органы и системы, нужно применять разнообразные жмыхи – свекольный, морковный, жмыхи огородных и дикорастущих трав и т. д. Травы также заваривают в виде целебных чаев, с ними варят морсы и пр. Таким образом, получается, что человек черпает здоровье, обращаясь к матушке-природе: берет его у выращенных землей овощей, фруктов, трав, из мяса животных и рыб, которые тоже в свое время питались естественными продуктами, вбирали в себя энергию солнца и воздуха.

Представляете, что получается? Болотов не «разводит» людей ни на какие новомодные дорогущие препараты, не отправляет на консультации к прославленным корифеям, все просто: ешь – и выздоравливай, закаляйся, сил набирайся, молодей! Конечно, как я уже говорила, это не вся теория Болотова. Там все очень подробно и по-научному объяснено. А мы – люди простые, нам

надо было понять, что именно делать и чего не делать, чтобы поправить свое здоровье, – и все. И оказалось – есть, но не все подряд, а определенные продукты: посоленные, подкисленные, приправленные травами, обязательно вкусные! И непременно в своем рационе иметь соленья-квашенья.

Так вот, я давно уже эти принципы, как хозяйка, взяла на вооружение. И стараюсь следовать им неукоснительно, составляя рацион для своей семьи. Я уже несколько лет собираю «болотовские» рецепты. Сначала, когда решили придерживаться его системы, я готовила только те блюда, которые Борис Васильевич сам в своих книгах указывает. Но потом стало скучновато, все одно и то же, хотя ассортимент вроде бы и не самый маленький. И стала я понемножку экспериментировать с рецептами. И оказалось, что под «болотовскую» еду подходят многие блюда, которые мне попадаются, вполне вкусные и про которые не скажешь даже никогда, что они лечебные. Знаете, почему? А потому что мы привыкли, что если полезное, то какое-нибудь обязательно пресное, невнятное, такое, что ешь, как вату. Болотов же говорит, что только вкусная еда может быть полезной. А есть что-то без удовольствия бесполезно! Все равно, если удовольствия нет, то и пользы не будет.

В общем, я собирала «болотовские» рецепты, придумывала их сама – и все записывала в особую тетрадочку. Так у меня образовалась «домашняя поваренная книга», по которой я своих кормила и точно знала, что даю им энергетическую, здоровую, «правильную» пищу, которая пойдет не в жир и не в отложение солей, а на пользу, даст им заряд бодрости и силы, чтобы противостоять агрессии окружающей среды, микробов, бактерий, паразитов. Болотов говорит, что нормальный срок жизни человека должен быть 150 лет и больше! Просто мы неправильно используем свои ресурсы. А чтобы правильно использовать, нужно нормальное питание (см. ранее).

Когда сын с невесткой отделились, я хотела было переписать свою тетрадку, чтоб они по этим рецептам себе готовили, но они меня на смех подняли. Мне тогда невестка так и сказала: «Наталья Павловна, мы же люди современные, занятые. Я вот работаю, муж тоже. Когда нам всем этим заниматься – квашениями, жмыхами вашими, когда яблочный уксус ставить?.. Все люди нынче полуфабрикатами питаются, удобно, ненакладно, вкусно, быстро. Заскочил в магазин, купил что-нибудь, потом дома на сковородку кинул – и через десять минут можно есть! Или вообще купил готовые блюда и подогрел в микроволновке».

Я ничего на это не сказала, им виднее – молодые. А только сноха моя потом стала тревожиться, говорит: «Мама, не знаю, что

и делать, никак не получается ребеночка завести… Прямо уже вся извелась, не знаю, к какому доктору и обратиться. Не знаете ли какого специалиста?» «Как же, – отвечаю, – есть такой специалист. Борис Васильевич Болотов. И не надо к нему на прием идти, а просто начни с мужем питаться по Болотову. Глядишь, все проблемы и решатся». Она не поверила, но тетрадку мою взяла, начала осваивать болотовскую кулинарию. И через полтора года у нее уже родился Гриша! А потом Леночка! Но я об этом уже говорила. И теперь они питаются, конечно же, только по Болотову.

И подружки мои все тоже на эти рецепты «подсели». Уж кто только не брал у меня тетрадочку мою переписать то одно, то другое. Многие приносили и новые рецепты. Я их все подклеивала аккуратно. Так что тетрадочка все подрастала и пухла. И теперь она уже совсем толстенькая, но все равно продолжает увеличиваться.

А совсем недавно к нам на юбилей мужа пришло много народу. Я накрывала на стол. Все кушали, хвалили, меня благодарили. И завязался у меня разговор с дочкой одной моей подруги. Она женщина молодая, современная, а спрашивает меня: «Тетя Наташа, как вы такую вкуснотищу готовите?» Я отвечаю: «Это не просто вкуснотища, это еще и самая лучшая, самая полезная еда, вся приготовленная по заветам академика Болотова!» «Да что вы! – она прямо руками всплеснула. – Неужели Болотов издал поваренную книгу, в которой рассказывает, как такие вкусности готовить?» «Да нет, – говорю. – Просто есть у меня такая тетрадочка…» И показала ей. Она очень заинтересовалась, полистала мои рецептики и говорит: «А давайте издадим ваши рецепты. Они очень людям нужны, это как раз то, чего большинству и не хватает». «А как же, – говорю, – я же не писательница?» А она говорит: «Тетя Наташа, это же не роман какой-нибудь, а книга рецептов. Вон, посмотрите на свою тетрадочку, она уже истрепалась, потому что вы ее всем без конца даете. А так и не придется тетрадочку одалживать».

Вот так мы и решили сделать эту книжку. Спасибо большое Борису Васильевичу Болотову, который создал теорию оздоравливающего питания. Она уже помогла и еще поможет тысячам людей. Я в это верю.

А потом та моя знакомая, тоже Наташа, как и я, предложила мне издать еще книжку по консервированию и домашним заготовкам по Болотову. И я согласилась, потому что «правильно» квасить и солить тоже должна уметь каждая хозяйка!

Так что сегодня я представляю вам первую свою книгу рецептов блюд «по Болотову». Готовьте, ешьте на здоровье,

укрепляйте свои силы, пусть вам будет вкусно! Некоторые рецепты наверняка покажутся вам необычными. Например, мои знакомые всегда очень удивляются, когда узнают, что пьют сваренный мной… свекольный или морковный морс! Не бойтесь таких «экспериментов»! Практика показывает: мы иногда из собственного пищевого консерватизма отказываемся от замечательных блюд. Попробуйте приготовить то, что я описываю, и увидите, насколько это хорошо и вкусно!

Но самое главное то, что все мои рецепты – это рецепты здоровья. Они создавались с четкой проекцией на оздоровительную систему Б. В. Болотова и помогли привести в норму организм уже многим людям!

ОСНОВНЫЕ «КИТЫ» ПИТАНИЯ ПО БОЛОТОВУ:

• Необходимо «закислять» организм.

• Необходимо подсаливать пищу.

• Необходимо ежедневно употреблять в пищу пряные травы.

• Необходимо, чтобы в рационе всегда присутствовали квашеные и соленые овощи, фрукты, грибы, рыба.

• В пищу следует употреблять только натуральные продукты, не содержащие консервантов.

• Пища должна быть вкусной и доставлять радость!

Салаты

Тонкости приготовления и выбора ингредиентов

Болотов не рекомендует использовать в пищу растительное масло, это вредно для здоровья. А салаты частенько заправляют растительным маслом. Заправка на основе растительного масла, пожалуй, самая древняя. Когда изобрели такое кулинарное блюдо, как салат, его наверняка заправили растительным маслом (и уксусом!). Но вот только каким растительным маслом? Ну конечно же, не рафинированным, а свежим, натуральным и неочищенным. А Борис Васильевич пишет о вреде масла рафинированного, переработанного. Так что запомните – *добавляем в салаты только натуральное, нерафинированное масло*. Это может быть масло подсолнечное, кукурузное, арахисовое, кунжутное, масло из грецких орехов или оливковое (масло холодного отжима). *Уксус тоже нужно употреблять натуральный*: яблочный, виноградный, который может быть белым, красным или бальзамическим, или любой фруктовый или ягодный. Если вы изготовляете уксус сами, в домашних условиях, используйте его. *Майонез тоже нужно готовить свой, домашний!*

Любые консервы – это плохо. Поэтому *никаких консервированных горошков и кукуруз*! Только свежие или замороженные. Это же относится и к консервированным грибам – используйте свежие или сухие. Соленые или маринованные грибы приветствуются.

Исключение из принципа неиспользования консервов составляют только оливки (зеленые и черные) и морская капуста. В идеале, конечно, было бы использовать и эти продукты солеными, а не консервированными. Но, к сожалению, не всегда есть такая возможность. Правда, в супермаркетах довольно часто можно купить развесные оливки. Лучше пользоваться ими, если они, конечно, не извлечены из большой консервной банки (поинтересуйтесь у продавцов). Морскую капусту можно покупать сушеную и самим ее размачивать (технология указана на упаковке). Если есть такая возможность, ею надо пользоваться. Но если все-таки вам доступны только консервированные оливки и морская капуста, это не повод от них отказываться. Потому что в них и в консервированных есть уникальные по полезности, пищевой ценности и вкусу вещества.

Как приготовить домашний майонез

2 яичных желтка

1 ч. ложка горчицы

1 стакан нерафинированного (оливкового или кукурузного) масла

1 ст. ложка белого виноградного или яблочного уксуса

1 ч. ложка соли

0,5 ч. ложки сахара

0,5 ч. ложки черного молотого перца

Положить желтки в высокую миску с узким дном. К желткам добавить горчицу, соль, сахар и перец. Все хорошо перемешать и начать взбивать миксером. Продолжая взбивать, добавить в смесь 1 (одну!) каплю растительного масла. Взбивая, постепенно, капля за каплей добавлять масло. Только после того, как смесь постепенно начнет загустевать, вы можете увеличить порции вливаемого масла. (Если масло добавлять слишком большими порциями, то майонез может свернуться.)

Когда почти половина масла добавлена, нужно добавить в соус уксус. Затем можно вливать масло тонкой постоянной струйкой, не переставая взбивать. Когда все масло добавлено, попробуйте смесь и приправьте, если понадобится, солью, перцем или уксусом.

Если вы хотите получить майонез более легкой консистенции, добавьте в конце 2 ст. ложки очень горячей воды и снова немного взбейте. В майонез можно добавлять любые пряные травы и специи на ваше усмотрение.

Хранить домашний майонез следует в плотно закрывающейся банке на нижней полке холодильника. Срок хранения – не дольше недели.

Салаты овощные

Салаты из картофеля

Салат картофельный с луком

7–8 средних клубней картофеля
1 маленькая луковица 3 пера зеленого лука
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, перец по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Сложить в салатницу, посолить, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Салат заправить, сверху посыпать зеленью.

Салат картофельный с солеными грибами и огурцами

200 г соленых грибов
3 средних свежих огурца
4 средних клубня картофеля
5 небольшая луковица
6 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка измельченной зелени укропа
сахар, соль по вкусу

Соленые грибы слегка промыть в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить и нарезать небольшими кусочками. Так же нарезать грибы и огурцы. Лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль и сахар, заправить сметаной. Выложенный на блюдо готовый салат посыпать измельченным укропом.

Горчичный картофель

10 средних клубней молодого картофеля
5 ст. ложек сметаны
2 ст. ложки горчицы

2 пера зеленого лука, мелко порезанного
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре 12–15 мин до мягкости. Слить и дать слегка остыть. Затем очистить, нарезать дольками и положить в салатницу. Соединить сметану и горчицу, приправить солью и перцем. Добавить зеленый лук и петрушку. Полить картофель заправкой и перемешать.

Салат картофельный по-грузински

5 средних клубней картофеля
1 небольшая луковица
3 ст. ложки гранатового сока
по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
соль и молотый красный перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Положить в салатницу, посыпать солью, красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить гранатовый сок. Все хорошо перемешать, посыпать зеленью.

Салат из картофеля и квашеной капусты

4 средних клубня картофеля
300 г квашеной капусты
0,5 маленькой луковицы
1 небольшая морковь
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль по вкусу

Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками, лук измельчить. Квашеную капусту мелко порубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом.

Салаты из белокочанной и цветной капусты

Салат из капусты с огурцами

500 г свежей белокочанной капусты
2 средних свежих огурца
7 ч. ложка измельченной зелени укропа
8 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, посолить. Заправить уксусом и маслом.

Салат из капусты и сладкого перца

200 г свежей белокочанной капусты
1 средний сладкий перец
1 средний свежий огурец
1 средний помидор
1 ч. ложка измельченного зеленого лука
0,5 стакана отварного риса
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль, горчица по вкусу
1 ст. ложка масла из ядер грецких орехов

Овощи вымыть. Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец – кубиками, помидор – кружочками. Все смешать с отварным рисом, посолить, добавить горчицу. Посыпать зеленым луком, приправить растительным маслом и уксусом.

Салат из капусты с вареной свеклой

200 г свежей белокочанной капусты
9 средняя отварная свекла
10 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка лимонного сока
сахар, соль по вкусу

Мелко нарезанную капусту посолить, отжать, смешать с натертой на крупной терке свеклой. Добавить соль, сахар, лимонный сок и заправить сметаной.

Салат из квашеной капусты

200 г квашеной капусты
3 средних клубня картофеля
1 средняя свекла
1 средний свежий огурец
1 маленькая луковица
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
сахар, соль, перец душистый молотый по вкусу

Картофель и свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить. Огурец мелко порезать. Капусту перебрать и мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить соль, сахар и специи, заправить маслом.

Салат из квашеной капусты с солеными грибами

500 г квашеной капусты
100 г соленых грибов
1 небольшая луковица
3 ст. ложки сметаны
соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соленые грибы промыть холодной водой для удаления слизи и нашинковать соломкой. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить соль, сахар и перец, полить сметаной и выложить в салатницу.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

200 г цветной капусты
1 небольшая морковь
1 небольшой свежий огурец
11 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
12 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
соль, перец по вкусу

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанным соломкой огурцом, добавить соль и перец, уложить в салатницу и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать зеленью.

Салат из цветной капусты с редисом

400 г цветной капусты 6 редисок
4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
сахар, соль, перец по вкусу

Цветную капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие соцветия. Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту перемешать с редисом и выложить в салатницу. Из сметаны, зеленого лука, укропа, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат.

Салат из моркови и цветной капусты

1 средняя морковь
120 г цветной капусты
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
соль, перец по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с капустой, добавить зелень, заправить лимонным соком, растительным маслом, солью и перцем.

Салаты из свеклы

Салат из свеклы с орехами

5 небольших свеклин
100 г измельченных грецких орехов
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы,
1 зубок чеснока
0,5 стакана сметаны
соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок,

грецкие орехи, зелень, соль и перец, заправить сметаной.

Салат из свеклы с хреном

2–3 небольшие свеклы
2 средних корня хрена
0,5 стакана сметаны
1 ст. ложка лимонного сока
соль, сахар, перец по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке. Корни хрена вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Овощи перемешать, добавить соль и перец, заправить сметаной и лимонным соком.

Салат из свеклы и сельдерея

2 средние свеклы
13 средних клубня корневого сельдерея
14 небольших соленых огурца
0,5 стакана домашнего майонеза

Свеклу и сельдерей вымыть, отварить, очистить. Все овощи нарезать кубиками и заправить майонезом.

Салаты из бобовых

Салат из стручковой фасоли

500 г фасоли
2 небольшие луковицы
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка виноградного уксуса соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать косыми кусочками и тушить в небольшом количестве воды, к которой добавлены лимонный сок, соль и перец. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатницу. Готовую фасоль положить сверху на лук, слегка посолить, заправить уксусом и

перемешать. Сверху салат посыпать зеленью.

Салат из стручковой фасоли с помидорами

500 г фасоли
2 средних помидора
1 небольшая луковица
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль, перец по вкусу

У стручков фасоли обрезать концы, очистить стручки от жилок. Фасоль отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Соединить с измельченным луком, нарезанными дольками помидорами, зеленью, заправить солью, перцем и уксусом.

Салат из фасоли и картофеля

300 г фасоли
2 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
соль по вкусу

Фасоль на несколько часов замочить в холодной воде, слить воду, снова залить холодной водой и отварить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Соединить картофель с фасолью, измельченным репчатым луком, посолить. Уложить в салатницу, посыпать зеленью и полить растительным маслом с лимонным соком.

Салат из фасоли и моркови

400 г фасоли
15 средняя морковь
16 небольшие луковицы
1 средний корень петрушки

1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла
соль по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук измельчить. Фасоль соединить с петрушкой, морковью и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и уксусом.

Салат из фасоли и грибов

300 г свежих шампиньонов
300 г красной фасоли
1 средняя красная луковица
1 зубок чеснока
5 ст. ложек сметаны соль, перец по вкусу

Замоченную заранее фасоль отварить. Грибы отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Фасоль, грибы, лук перемешать, добавить измельченный чеснок, заправить солью, перцем и сметаной. Дать салату немного настояться.

Салат из бобовых с солеными огурцами

400 г фасоли (можно заменить горохом или чечевицей)
4 средних соленых огурца
2 небольшие луковицы
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
0,5 стакана домашнего майонеза

Горох или фасоль замочить, отварить и охладить. Соленые огурцы нарезать кубиками, соединить с бобовыми, с измельченным луком, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Салаты из разных овощей

Салат из щавеля с помидорами

1 пучок свежего щавеля

17 средних помидора
1 зубок чеснока
18 ст. ложки сметаны
соль, сахар, перец по вкусу

Щавель промыть, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Все смешать, добавить соль, сахар и перец и заправить сметаной.

Садовый салат

300 г свежего или замороженного горошка
150 г зеленого салата
1 средний свежий огурец
19 небольшая красная луковица
20 ст. ложки оливкового масла холодного отжима сок
1 лимона
соль, перец по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Огурец вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Разобрать зеленый салат на листья, положить в салатницу с огурцом, красным луком и горошком. Заправить маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Салат по-русски

3 средних клубня картофеля
1 небольшая морковь
50 г замороженного или свежего (очищенного) зеленого горошка
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать ломтиками, добавить горошек и заправить солью, маслом, горчицей и уксусом.

Салат из свежих овощей

200 г свежего или замороженного зеленого горошка
1 большая свекла
1 большая морковь
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 зубок чеснока
1 ст. ложка яблочного уксуса соль по вкусу

Отварить горошек в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Охладить под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить к овощам зеленый лук, горошек, измельченный чеснок, посолить и заправить яблочным уксусом.

Зеленый салат

150 г зеленого салата
2 стебля черешкового сельдерея
21 средний зеленый сладкий перец
22 средних свежих огурца
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
23 средний авокадо
24 ст. ложки лимонного сока
1 зубок чеснока
0,5 ч. ложки горчицы
3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
соль, перец по вкусу

Сельдерей, огурец и сладкий перец вымыть и нарезать кубиками. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, достать мякоть, нарезать кубиками и побрызгать лимонным соком. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, зеленым луком, горчицей и оливковым маслом, перемешать.

Салат весенний

2 средних клубня картофеля
1 небольшой свежий огурец
10 редисок

150 г зеленого салата
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
4 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки лимонного сока
1 зубок чеснока
0,5 ч. ложки горчицы
соль по вкусу

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные огурцы, редиску, лук тонко нарезать. Салат вымыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Порвать салат на кусочки и смешать с остальными овощами, измельченным чесноком, горчицей, солью, лимонным соком и сметаной, перемешать.

Салат с авокадо, красным луком и фетой

150 г зеленого салата
2 средних авокадо
1 небольшая красная луковица
3 средних помидора
200 г сыра фета или брынзы
Заправка
сок 1 лимона
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
соль и перец по вкусу

Салат промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг, помидоры вымыть и нарезать дольками. Авокадо вымыть, разрезать пополам и удалить косточки, осторожно извлечь мякоть, порезать на дольки и обрызгать лимонным соком. Лук тонко нашинковать. Положить салатные листья в салатницу с авокадо, помидорами и луком. Перемешать. Раскрошить сыр, посыпать сверху.

Приготовить заправку: для этого все ингредиенты для заправки сложить в банку с закрывающейся крышкой и встряхнуть. Полить салат заправкой, перемешать и сразу же подавать.

Болгарский огуречный салат с грецкими орехами

1 крупный свежий огурец
3 зубка чеснока
0,5 стакана сметаны
3 ст. ложки измельченной зелени укропа
3 ст. ложки измельченных грецких орехов
соль по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить измельченный чеснок, сметану, укроп и соль. Смешать, затем накрыть и поставить в холодильник. Подавать, переложив в салатницу и посыпав грецкими орехами.

Алжирский салат

1 большой свежий огурец
1 зеленый болгарский перец
50 г зеленых оливок без косточек
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
2 ст. ложки измельченной зелени мяты
2 ст. ложки яблочного уксуса
2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
соль, перец по вкусу

Огурец и сладкий перец вымыть, нарезать кубиками. Оливки порезать. Соединить все ингредиенты, перемешать и приправить маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу.

Египетский салат с сыром фета (сиртаки)

200 г сыра фета или брынзы
сок 0,5 лимона
1 средний свежий огурец
25 маленькая красная луковица
26 ст. ложки измельченной зелени укропа
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима
перец по вкусу

Огурец вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук тонко порезать. Раскрошить фету в миску, размять вилкой с лимонным соком, приправить перцем и маслом. Перемешать с огурцом, луком и зеленью.

Салат по-ковбойски

2 средних помидора
2 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 небольшой клубень корневого сельдерея
1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса
1 ст. ложка нерафинированного кукурузного масла
соль, перец по вкусу

Картофель вымыть и отварить в кожуре. Свежие помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, картофель нарезать тонкими кружочками. Сельдерей вымыть, очистить, нашинковать соломкой, на 5 мин опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и маслом.

Салаты из рыбы

При приготовлении салатов из рыбы используйте только отварную и соленую рыбу, никакой баночной!

Салат из скумбрии с антоновкой

1 средняя скумбрия
3 куриных яйца
27 среднее антоновское яблоко
15 зеленых оливок без косточек
28 средних клубня картофеля
0,5 стакана домашнего майонеза
2 дольки лимона
1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Скумбрию отварить, удалить кожу и кости, нарезать. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Оливки порезать. Ингредиенты перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью укропа и лимоном.

Весенний салат из рыбы

300 г трески или пикши
2 небольших свежих огурца
10 редисок
150 г зеленого салата
1 стакан домашнего майонеза
по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и зеленого лука

Рыбу отварить, освободить от костей. Огурцы и редис вымыть, нарезать на мелкие кусочки, зеленый салат измельчить. Продукты выложить на блюдо или в салатницу слоями, залить майонезом и посыпать укропом и зеленым луком.

Летний салат из рыбы

300 г филе судака или трески

200 г свежего или мороженого зеленого горошка
1–2 средних помидора
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
Заправка
0,5 ч. ложки горчицы
1 ст. ложка лимонного сока
соль, перец по вкусу
1 ст. ложка нерафинированного кунжутного масла

Горошек отварить и остудить. Рыбу отварить, остудить и нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Все смешать, добавить укроп, зеленый лук, соль и перец, заправить маслом и уксусом.

Салат из картофеля с рыбой

300 г филе трески или хека
4 средних клубня картофеля
1 средний соленый огурец
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, освободить от костей, нарезать кусочками. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Картофель и соленый огурец нарезать кубиками. Все смешать с зеленым луком, выложить в салатницу и заправить майонезом. Салат посыпать зеленью укропа и украсить дольками огурца.

Салат из селедки с овощами

2 крупные соленые сельди
3 средних клубня картофеля
2 средних соленых огурца
1 небольшая луковица
2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
2 средних сладких перца
0,5 стакана замороженного зеленого горошка
1 средняя морковь
2 куриных яйца
1 стакан домашнего майонеза

Селедку разделать на филе, нарезать кусочками. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Огурцы, перец и лук нарезать так же. Горошек отварить в горячей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Все перемешать и заправить майонезом. Сверху салат посыпать зеленым луком.

Литовский салат

2 крупные соленые сельди с молоками (это обязательно)
4 средних клубня картофеля
2 средние моркови
1 средняя луковица
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
1 ст. ложка яблочного уксуса сахар и перец по вкусу

Из сельди подготовить филе, нарезать мелкими кубиками. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и по отдельности нарезать кубиками. Луковицу очистить и порезать мелко. Приготовить заправку. Для этого молоки порезать и растереть ложкой вместе с сахаром, уксусом и луком. Салат выкладывать слоями в селедочницу, чередуя слои рыбы и овощей. Каждый слой пропитывать заправкой. Сверху салат посыпать зеленью.

Салат из горбуши

300 г филе горбуши
2 средних соленых огурца
3 средних клубня картофеля
1 небольшая морковь
1 небольшая свекла
1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, охладить, нарезать кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы и лук. Все перемешать, заправить майонезом и подать к столу.

Салат из хека с яблоком и рисом

300 г филе хека
1 стакан отварного риса

3 средних яблока
2 куриных яйца
1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить и мелко нарезать. Все перемешать и заправить майонезом. Сверху украсить зеленью.

Салат из трески

1 средняя треска
2 средних клубня картофеля
1 средний свежий огурец
400 г цветной капусты
1 средний помидор
1 средний клубень корневого сельдерея
0,5 стакана замороженного зеленого горошка
1 стакан домашнего майонеза

Рыбу отварить, удалить кости, нарезать небольшими кусочкам. Картофель, сельдерей вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на соцветия. Горошек отварить в горячей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить. Помидор мелко порезать. Все перемешать, салат заправить майонезом и горкой выложить в салатницу.

Салат рыбно-овощной с хреном

500 г филе судака или трески
3 крупные моркови 3 средние луковицы
3 ч. ложки готового хрена
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка топленого масла

соль, перец черный молотый по вкусу

Рыбу отварить и нарезать кусочками. Мелко нашинковать лук, натереть морковь на крупной терке, слегка обжарить в масле, охладить. Хрен перемешать с лимонным соком. В салатницу продукты выложить слоями: на дно – рыбу, затем – тонким слоем хрен, сверху накрыть слоем овощей.

Салат австрийский

300 г филе лосося
7 куриных яиц
2 средние луковицы
100 г твердого сыра
2 средних антоновских яблока
2 ст. ложки измельченных грецких орехов
41 стакан домашнего майонеза
42 ст. ложки виноградного уксуса

Лук мелко нарезать и замариновать в уксусе. Рыбу отварить, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть и очистить. Яйца отварить, очистить, отделить белки от желтков. Желтки и белки по отдельности размять вилкой. Яблоко и сыр натереть раздельно на крупной терке. На блюдо выложить слой белков, затем слой лосося и лука, смазать майонезом. Далее следует поочередно выкладывать слои сыра, яблок, желтков. Сверху посыпать грецкими орехами.

Салат из рыбы с солеными грибами

500 г рыбного филе (горбуша, судак, треска)
3 средних клубня картофеля 2 небольшие моркови
400 г замороженного зеленого горошка
200 г соленых грибов
1 куриное яйцо
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 небольшая луковица
1 стакан домашнего майонеза
соль по вкусу

Рыбу отварить, нарезать кусочками. Горошек отварить в горячей подсоленной воде. Яйцо отварить, охладить, очистить и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые грибы и лук. Все перемешать, заправить смесью майонеза и горчицы. Украсить салат вареным яйцом и зеленью петрушки.

Винегрет из рыбы

1,5 кг рыбы (судак, треска, хек)
2 большие свеклы
4 средних клубня картофеля 4 средних соленых огурца
3 средних свежих огурца
100 г соленых грибов 100 г маслин без косточек

Заправка

2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка горчицы
2 ст. ложки лимонного сока
соль, перец по вкусу
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Рыбное филе отварить, остудить, нарезать кусочками. Свеклу и картофель вымыть, отварить в кожуре, остудить, нарезать кубиками. Огурцы и грибы нарезать так же. Маслины разрезать пополам. Все перемешать, добавить заправку. Для ее приготовления горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все масло, влить лимонный сок. Посыпать сверху зеленью и до подачи держать на холоде.

Салат из кальмаров и морской капусты

400 г филе кальмаров
200 г маринованной морской капусты
4 средних клубня картофеля
4 средняя морковь
2 куриных яйца
1 небольшая луковица
0,5 стакана домашнего майонеза
1 ст. ложка измельченной зелени укропа

Кальмаров очистить и отварить 2–3 мин в кипятке. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Картофель, морковь и кальмаров отдельно нарезать кубиками. Лук измельчить. Салат укладывать слоями. Вначале идет слой кальмаров, затем – слой яиц, далее – слой морской капусты, затем – картофеля, лука и моркови. Каждый слой смазывать майонезом. Сверху салат украсить зеленью укропа.

Салат морской

300 г рыбного филе (трески, минтая)
100 г очищенных вареных креветок
1 средний сладкий зеленый перец
1 ст. ложка лимонного сока
3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Разрезать отваренное и остуженное филе на кубики, добавить креветки и нарезанный кубиками зеленый перец. Заправить лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить, украсить зеленью.

Салаты из курицы и мяса

Готовя мясные салаты, забудьте о колбасе и сосисках. Не слишком они полезны, да и мяса там мало. А главное – с натуральными продуктами салаты получаются намного вкуснее.

Салаты из курицы

Салат из курицы и сельдерея

300 г куриного филе
47 небольшой клубень корневого сельдерея
200 г свежих шампиньонов
2 средних соленых огурца
1 ч. ложка горчицы
1 стакан домашнего майонеза

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать соломкой, отварить 2–3 мин в подсоленной горячей воде и откинуть на дуршлаг. Грибы и курицу отварить отдельно и нарезать соломкой. Так же нарезать огурцы. Все продукты смешать, заправить майонезом и горчицей.

Куриный салат с черносливом

500 г куриного филе
10 штук чернослива без косточек
0,5 стакана измельченных грецких орехов
3 куриных яйца
1 ст. ложка лимонного сока
0,5 стакана домашнего майонеза

Отваренные куриные грудки и промытый чернослив нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить майонез, лимонный сок и грецкие орехи.

Салаты из мяса

Винегрет с мясом

100 г отварного мяса
2 средних клубня картофеля
2 средние моркови
1 небольшая свекла
2 средних соленых огурца
1 куриное яйцо
0,5 стакана домашнего майонеза
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо и огурец нарезать кубиками. Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и также нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, уксусом и горчицей.

Мясной салат с баклажанами

1 средний баклажан
250 г отварной говядины
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ч. ложка горчицы
1 маленькая красная луковица
2 ст. ложки красного виноградного уксуса
соль и перец по вкусу

Баклажан вымыть, очистить, порезать на продольные пластинки, посолить, дать сойти лишней жидкости, обсушить и обжарить на сковороде без масла. Говядину нарезать соломкой. Луковицу очень тоненько нарезать полукольца ми. Все перемешать. Салат заправить горчицей и уксусом.

Салат из говядины с грецкими орехами

0,5 кг отварной говядины
1 стакан измельченных грецких орехов
3–4 зубка чеснока
соль по вкусу
по 0,5 стакана сметаны и домашнего майонеза

Говядину разделить на волокна, причем чем тоньше и

длиннее получатся эти волокна, тем нежнее и лучше будет салат. Чеснок измельчить. Все перемешать, посолить, заправить смесью майонеза и сметаны.

Салат из языка с овощами

200 г отварного языка
100 г замороженного зеленого горошка
1 средний желтый сладкий перец
2 средних помидора
0,5 стакана домашнего майонеза
1 зубок чеснока
1 ст. ложка натурального уксуса

Горошек отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Язык и сладкий перец нарезать соломкой, помидор – кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Все перемешать. Заправить майонезом и уксусом.

Закуски, соусы, паштеты из овощей и грибов

Грибная икра

500 г свежих грибов
5 средних луковиц
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка томатной пасты
молотый черный перец и соль по вкусу
1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Грибы отварить, мелко порубить. Лук мелко порезать, поджарить на масле с отварными грибами, добавить томатную пасту, посолить по вкусу, посыпать перцем и хорошо перемешать. Икру остудить, выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Икра из сладкого перца

6 средних красных сладких перцев
6 средних помидоров
10 зубков чеснока
0,5 стакана молотых грецких орехов
1 ст. ложка масла грецкого ореха или оливкового масла холодного отжима
1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса
соль по вкусу

Овощи вымыть, у перцев удалить семена, все пропустить через мясорубку и заправить растительным маслом, солью и уксусом. Можно хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке.

Икра баклажанная

5 средних баклажанов
4 зубка чеснока сок
1 лимона

по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа
1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного или оливкового масла холодного отжима
соль и перец по вкусу

Баклажаны вымыть и целиком запечь в духовке, охладить, отделить мякоть и, перемешав, добавить к ней зелень, измельченный чеснок, сок лимона и растительное масло.

Икра баклажанная со сладким перцем и помидорами

1 крупный баклажан
1–2 средних сладких перца
1 средний помидор
3 зубка чеснока
1 ч. ложка измельченной зелени кинзы или петрушки
1 ч. ложка нерафинированного подсолнечного или кунжутного масла
1 ст. ложка виноградного уксуса или лимонного сока
соль и перец по вкусу

Испечь в духовке целиком баклажан и сладкий перец. Очистить баклажан от кожицы, а перец – от кожуры и семян. Овощи измельчить до однородной массы. Свежий помидор натереть на терке. Все перемешать, приправить солью, перцем, растительным маслом, взбрызнуть уксусом или лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Икра из свеклы

3 средние свеклы
1 средний корень петрушки или половина среднего клубня корневого сельдерея
1 средняя луковица
1 маленькая морковь
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка топленого масла
соль, молотый перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук и корень петрушки измельчить, морковь и корень сельдерея натереть на терке. Овощи спассеровать в масле. Все перемешать.

В икру ввести перец, соль и уксус.

Икра из свеклы с помидорами

4 средние свеклы
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
1–2 средние моркови
3–4 средних помидора
1 средняя луковица
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, перец по вкусу

Свеклу и морковь сварить, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. В полученное пюре положить растительное масло, сахар, измельченный лук и тертые помидоры. Все перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 3–5 мин, чтобы масса прогрелась. Охладить, посыпать зеленью, переложить в салатник.

Икра из грецких орехов и чеснока

200 г пшеничного хлеба без корки
10 зубков чеснока
4 ст. ложки молотых грецких орехов
3 ст. ложки масла из грецких орехов
3 ч. ложки виноградного уксуса
10 маслин без косточек
соль, перец по вкусу

Измельченный чеснок растереть с солью, добавить молотые грецкие орехи и снова растереть. Замоченные в воде ломтики хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая масло из грецких орехов до образования пюре. Приправить уксусом. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом и украсить маслинами.

Закуска из хлеба и капусты

200 г пшеничного хлеба
1 кг свежей белокочанной капусты

1 крупная луковица
3 средних помидора
2 ст. ложки нерафинированного подсолнечного или кукурузного масла
2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса перец, соль по вкусу

Куски хлеба размочить в воде. Кочан капусты, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части и сварить в подсоленной воде. Остудить, отжать и вместе с размоченным хлебом, репчатым луком и помидорами пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом. Выложить на блюдо и украсить свежими помидорами и огурцами.

Лобио

1 кг сухой фасоли
3 средние луковицы
1 стакан измельченных грецких орехов
3–4 зубка чеснока
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль, перец и зелень по вкусу

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, отварить до готовности. За 10 мин до конца варки в фасоль добавить рубленый лук. Снять с огня, добавить толченые орехи, уксус, чеснок, перец, зелень.

Лобио с помидорами

500 г сухой фасоли
2 средние луковицы
2–3 средних помидора или 1 ст. ложка томатной пасты
1 пучок кинзы
1 ч. ложка топленого масла
соль и перец по вкусу

Фасоль промыть, замочить на ночь, залить холодной водой, поставить на огонь и варить до готовности, следя, чтобы вода вся не выкипела. Когда фасоль будет готова, потолочь ее и добавить соль, перец, спассерованный в масле лук с помидорами и мелко

нарезанную зелень кинзы, довести до кипения и снять с огня.

Лобио из стручковой фасоли

500 г стручковой фасоли
2 средние луковицы
2–3 зубка чеснока
по 1. ст. ложке измельченной зелени кинзы, петрушки и мяты
1 ч. ложка масла грецкого ореха
3 ст. ложки измельченных грецких орехов
соль и перец по вкусу

Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Когда фасоль будет готова, слить воду и в горячую фасоль положить мелко нарезанный лук, измельченные грецкие орехи, зелень петрушки, кинзы и мяты, масло грецкого ореха, измельченный чеснок, соль, перец, смешать все и выложить на блюдо.

Паштет из бобовых

1 стакан сухой фасоли
2–3 ст. ложки нерафинированного подсолнечного масла
1 небольшая луковица
1 ст. ложка лимонного сока
соль, сахар и перец по вкусу

Фасоль отварить, истолочь или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным луком, добавить растительное масло, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить. Так же можно приготовить горох и чечевицу.

Пхали

500 г свежей белокочанной капусты, или свеклы, или баклажанов, или фасоли стручковой
1 стакан измельченных грецких орехов или фундука
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль перец, циха-сунели и другие специи по вкусу

Капусту, фасоль, баклажаны или свеклу отварить. Перекрутить через мясорубку капусту (фасоль, баклажаны) и орехи, если свекла – натереть на мелкой терке. Кинзу и зеленый лук соединить с капустной (или другой овощной) массой, посолить, добавить уксус, специи и хорошо вымешать. Настоять в холодильнике 3 часа. Можно подавать как самостоятельное блюдо или сделав бутерброды с пхали.

Соус из цветной капусты

500 г цветной капусты
61 средние луковицы
62 средние моркови
0,5 стакана томатного сока
0,5 стакана воды
5 зубков чеснока
1 ч. ложка топленого масла
1 ст. ложка муки
соль и специи по вкусу

Нарезать лук, спассеровать в масле, затем добавить нарезанные мелкими кубиками морковь и разобранную на соцветия и мелко нарезанную цветную капусту. Слегка потушив, долить 0,5 стакана воды и 0,5 стакана томатного сока и тушить до готовности. За 10 мин до готовности ввести прогретую на сухой сковороде и разведенную водой муку. Перед тем как выключить огонь, добавить пропущенный через пресс чеснок. Соус можно подавать к гречневой каше, вареной вермишели и т. д.

Соус томатный

0,5 стакана томатной пасты
2 ч. ложки муки
1 небольшая морковь
1 небольшая луковица
1 средний корень петрушки или 0,3 среднего клубня корневого сельдерея
1 ч. ложка топленого масла
1 стакан воды
соль и специи по вкусу

Морковь, корень петрушки или сельдерея, лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в масле, добавив в конце муку. Затем добавить томатную пасту, размешать, развести водой и варить на слабом огне 5-10 мин. После окончания варки соус протереть, приправить специями и размешать.

Соус овощной

2 средние луковицы
2 средние моркови
8 средних клубней картофеля
10 стручков фасоли
2 небольших баклажана
0,5 среднего кабачка
2–3 средних помидора
200 г свежей белокочанной капусты
2–3 средних сладких перца
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
1 ч. ложка измельченной зелени базилика
4 зубка чеснока 1 лавровый лист
соль и специи по вкусу

Порезать овощи: лук – кольцами, морковь – полукольцами, картофель – полукольцами, стручки фасо ли – квадратами, баклажан – очистить и нарезать кольцами, кабачок – четвертинками колец, капусту – квадратами, болгарский перец – кольцами, помидоры – кружками. В этой же последовательности уложить овощи в посуду, посыпая каждый слой солью, залить водой, чтобы слегка прикрыла овощи. Поставить на медленный огонь, варить не помешивая 30 мин. За 5 мин до конца варки посыпать овощи зеленью, измельченным чесноком и солью, добавить лавровый лист.

Соус овощной с рисом

1 средняя луковица
1 средняя морковь
5 средних клубней картофеля
1 средний сладкий перец
0,5 стакана риса
2–3 зубка чеснока
1 ч. ложка топленого масла

соль и специи по вкусу

В толстостенной кастрюле на топленом масле спассеровать лук, нарезанный кубиками, натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками картофель. Залить 3 л воды, когда закипит, посолить и добавить промытый рис. Слегка не доводя рис до готовности, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист.

Соус с картофелем и помидорами

1 л воды
4 средних помидора
1 средняя луковица
8 средних клубней картофеля
1 средний сладкий перец
2 зубка чеснока
2 ст. ложки топленого масла
соль и перец по вкусу

В толстостенную посуду положить масло и спассеровать лук, нарезанный полукольцами, затем добавить помидоры, нарезанные кружками, и картофель, нарезанный крупными кусками. Тушить овощи при закрытой крышке, пока помидоры не пустят сок. Затем посолить, добавить воды и довести до готовности. За 3 мин до готовности положить сладкий перец, нарезанный соломкой. Перед тем как снять с огня, положить в соус измельченный чеснок.

Первые блюда

Холодные овощные супы

Окрошка постная

Для рассола
2 л хлебного кваса
0,5 ст. ложки сахара
горчица и соль по вкусу
Для закладки
6 больших клубней картофеля
3–4 средних свежих огурца
2 пучка зеленого лука
2 пучка укропа
200 г замороженного зеленого горошка

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Все овощи нарезать кубиками, укроп и зеленый лук мелко нашинковать. Все перемешать и залить рассолом.

Свекольник постный

1–2 средние вареные свеклы
2 куриных яйца
2 средних свежих огурца
2 ст. ложки измельченного зеленого лука
2 ст. ложки измельченной зелени укропа
2 ст. ложки яблочного уксуса
3 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка горчицы кипяченая холодная вода
соль, перец, сахар по вкусу

Овощи и отваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками, приправить, добавить сметану, зелень и долить водой до нужной консистенции.

Белорусский суп из щавеля

3 пучка свежего щавеля
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа

3 куриных яйца
3 средних клубня картофеля
2–3 небольших свежих огурца
3 ст. ложки яблочного уксуса
3–4 ст. ложки сметаны
соль, сахар, перец по вкусу

Щавель нарезать и варить до готовности в 1 л воды. Отвар охладить. Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить. Яйца сварить вкрутую, очистить. Все овощи и яйца нарезать кубиками. Зеленый лук и укроп измельчить. В каждую тарелку положить нарезанные овощи, зелень и яйца, приправить солью, сахаром и перцем, добавить сметану. Залить щавелевым отваром.

Таратор (холодный суп с огурцом)

1 средний свежий огурец
150 г свежего несладкого йогурта (можно заменить кефиром)
3 ст. ложки сметаны
1 зубок чеснока
1 ч. ложка лимонного сока
1 ч. ложка измельченной зелени укропа
несколько кружочков лимона, очень тонко порезанных
соль и перец по вкусу

Огурец вымыть, очистить от кожицы и порезать кружочками. Оставить несколько кружков на украшение, остальное положить в блендер вместе с йогуртом, сметаной и чесноком и довести до состояния пюре. Добавить соль, перец, лимонный сок. Если суп густоват, добавить немного холодной кипяченой воды. Затем вмешать укроп и хорошенько охладить перед подачей. Подавая, украсить кружочком огурца и кусочками лимона.

Холодный томатный суп с сельдереем

5 очень спелых больших помидоров
1 стебель черешкового сельдерея
1 ч. ложка виноградного уксуса
0,5 ч. ложки сахарной пудры
1 стакан охлажденной кипяченой воды
соль, перец по вкусу
2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима

4 кубика льда
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать. Сложить все ингредиенты в блендер и взбить в однородную массу. Если суп кажется слишком густым, добавить немного кипяченой воды. Приправить. Посыпать сверху порезанной петрушкой и полить оливковым маслом, положить лед.

Гаспаччо по-андалузски

4 крупных помидора
1 средний свежий огурец
1 маленькая луковица
1–2 зубка чеснока
1 средний зеленый сладкий перец
0,5 красного сладкого перца
1 кусок белого хлеба
оливковое масло холодного отжима
1 ст. ложка виноградного уксуса холодная (ледяная) кипяченая вода соль, перец по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Огурец очистить и тоже нарезать. Измельчить чеснок, лук и сладкий перец. Все овощи отправить в блендер. Хлеб размочить в воде, отжать и добавить к овощам. Приправить солью, перцем и оливковым маслом. Суп развести холодной водой до нужной консистенции. Перед подачей можно добавить кубики льда.

К гаспаччо отдельно подаются нарезанные небольшими кубиками огурцы, сладкий перец, вареное яйцо, ветчина и сухарики из пшеничного хлеба.

Мексиканский холодный суп

2 больших початка кукурузы или 300 г замороженных зерен кукурузы
1 ст. ложка топленого масла
1 средний оранжевый или красный сладкий перец
1 средний зеленый сладкий перец
1 маленькая луковица
3 средних помидора

0,5 стакана воды
1,5 стакана томатного сока
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
соль, порошок чили (красный молотый перец) по вкусу

Срезать зерна с початков кукурузы или разморозить готовую кукурузу. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить семена и тоже нарезать. Лук нарезать мелко. Разогреть масло в кастрюле на среднем огне. Добавить перец и готовить, помешивая, 3 мин. Затем добавить лук и готовить еще 2 мин. После добавить помидоры, кукурузу, порошок чили. Продолжать готовить, часто помешивая, еще 1 мин. Влить воду и, когда она закипит, убавить огонь, накрыть и готовить еще 4–5 мин. Переложить смесь в большой контейнер и влить томатный сок. Приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и поставить в холодильник. Разлить по тарелкам и украсить зеленым луком и кинзой.

Супы горячие овощные и грибные

В горячие овощные супы кладем только сливочное или топленое масло, изредка – свиной топленый жир, но только не растительное масло.

Супы из картофеля

Суп картофельный с зеленью

3 л воды
5–6 средних клубней картофеля
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки, укропа и черемши
соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками или соломкой, посолить. Через 5 мин к картофелю добавить нарезанные соломкой морковь и лук. Перед тем как все будет готово, положить в суп зелень, уксус и сливочное масло.

Суп картофельный с пшеном и квашеной капустой

1,5 л воды
200 г квашеной капусты
3 средних клубня картофеля
3 ст. ложки пшена
1 средняя луковица
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка топленого масла
1 зубок чеснока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, молотый душистый перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель вместе с промытой в холодной воде пшенной крупой. Промыть квашеную капусту, мелко ее

порубить и добавить в суп. Спассеровать лук с томатом на топленом масле, также положить в суп и варить до готовности. Затем заправить солью, перцем, измельченным чесноком и зеленью.

Суп картофельный с манной крупой

1, 5 л воды
3 средних клубня картофеля
3 ст. ложки манной крупы
1 средняя луковица
1 ст. ложка томатной пасты
1 ст. ложка топленого масла
1 зубок чеснока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль, молотый душистый перец по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Манную крупу спассеровать вместе с измельченным луком на топленом масле, добавить горячую воду и томатную пасту. Пассеровку добавить в суп и варить до готовности. Заправить солью, перцем, измельченным чесноком и зеленью.

Суп-пюре из картофеля и моркови

1,5 л воды
2 небольшие моркови
1 средняя луковица
2 средних клубня картофеля
0,5 ч. ложки сахара
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка сливочного масла
рубленая зелень петрушки
соль по вкусу

В кастрюлю с кипящей водой положить очищенный и на резанный ломтиками картофель. Натереть на крупной терке морковь, мелко порезать лук и слегка спассеровать в масле. Когда морковь станет мягкой, посолить, добавить сахар, лимонный сок, зелень петрушки. Выложить эту массу в кастрюлю с картофелем, кипятить 1,5 мин. Готовые овощи процедить (отвар не выливать!),

протереть через сито или измельчить в блендере, добавить к овощному отвару и довести до кипения. К супу подать сухарики из белого хлеба.

Супы из бобовых

Суп гороховый с помидорами

5 л воды
5 средних клубней картофеля
2 стакана сухого гороха
2 средних помидора
1 большая луковица
1 средняя морковь
3 лавровых листа
4 зубка чеснока
1 ст. ложка топленого масла

Залить горох холодной водой, довести до кипения, слить, заново залить холодной водой и поставить на огонь.

После того как вода закипит, добавить измельченный лук и варить горох до готовности. Затем добавить нарезанный соломкой картофель, натертую на терке морковь, мелко нарезанные помидоры и посолить. В конце варки положить масло, лавровый лист, толченный с небольшим количеством соли чеснок.

Английский гороховый суп

2 л мясного бульона или воды
1,5 стакана зеленого или желтого сухого гороха
3 ст. ложки сливочного масла
1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
1 средняя морковь
2 ст. ложки виноградного уксуса
соль и черный молотый перец по вкусу

Налить бульон в кастрюлю и довести до кипения, затем добавить горох, перемешать и варить на медленном огне около 30 мин. Морковь, сельдерей и лук нарезать кубиками. Нагреть масло на сковородке и спассеровать подготовленные овощи. После этого овощи можно переложить в бульон. Затем посолить,

добавить молотый перец и уксус, накрыть крышкой и держать на медленном огне 40–50 мин. Разлить суп по тарелкам, перед подачей к столу добавить уже в тарелки пшеничные сухарики.

Фасолевый суп

5 л воды
2 стакана фасоли
5 средних клубней картофеля
2 небольшие луковицы
1 средняя морковь
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
3 ст. ложки топленого масла
1 ст. ложка томатной пасты
соль, перец по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на ночь, довести до кипения и слить, залить заново холодной водой и варить в течение 1 ч. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, спассерованный лук, морковь и томат. Довести до готовности. Перед тем как снимать с огня, положить лавровый лист и кинзу.

Суп овощной с фасолью

2 л воды
300 г цветной капусты
1 небольшой кабачок
4 средних клубня картофеля
2 средние моркови 2 средних помидора
1 средняя луковица
200 г стручковой фасоли
2 ст. ложки топленого масла
соль по вкусу

Кабачок, лук и морковь нарезать кубиками и спассеровать в топленом масле. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить лук, морковь и кабачок, а затем и мелко порезанные помидоры и варить суп до готовности. За 10 мин до окончания варки положить фасоль и цветную капусту, посолить.

Острый фасолевый суп-пюре

3 стакана воды
800 г красной отварной фасоли
1 средняя луковица
1 средний сладкий красный перец
2 стебля черешкового сельдерея
2 ст. ложки томатной пасты
1 острый перец чили
2 зубка чеснока
2 ст. ложки топленого масла
2 ст. ложки измельченной зелени кинзы
2 ст. ложки сметаны
соль по вкусу

Лук, сладкий перец и сельдерей нарезать кубиками, перец чили и чеснок измельчить. В кастрюле с толстым дном обжарить лук, сельдерей, сладкий перец, чеснок и чили в масле до мягкости (в течение 5 мин). Добавить томатную

пасту, горячую воду и фасоль. Накрыть крышкой и варить 15 мин на маленьком огне. Затем измельчить в блендере или протереть через сито. При подаче украсить зеленью кинзы и добавить ложку сметаны.

Суп с зеленой фасолью

1 л воды
1 ст. ложка сливочного масла
1 средняя луковица
1 зубок чеснока
3 средних клубня картофеля
200 г зеленой свежей фасоли
2 ст. ложки лимонного сока
соль и черный молотый перец по вкусу

Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. Фасоль нарезать поперек наискось. Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить лук и чеснок и пассеровать 3–4 мин до мягкости. Добавить картофель и готовить, помешивая, 2–3 мин. Добавить горячую воду, фасоль, довести до кипения и варить до готовности, приправить лимонным соком, солью и перцем.

Супы с цветной и белокочанной капустой

Суп с цветной капустой

3 л воды
600 г цветной капусты
3 средних клубня картофеля
2 небольшие луковицы
2 средние моркови
0,5 стакана вермишели
1 ст. ложка томатной пасты
3 ст. ложки топленого масла
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль и перец по вкусу

В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 5 мин добавить к картофелю вермишель, разобранную на мелкие соцветия цветную капусту и пассерованные в масле лук и морковь с томатом. Перед тем как снимать суп с огня, добавить мелко нарезанную зелень и лавровый лист.

Суп с цветной капустой и овощами

2 л воды
300 г цветной капусты
0,5 стакана фасоли
2 средние репы
2 средние моркови
1 средняя луковица
1 небольшой клубень корневого сельдерея
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки яблочного уксуса
соль по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов, промыть, снова залить холодной водой и поставить варить. Репу, морковь и сельдерей вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук измельчить, цветную капусту разобрать на соцветия. Через 20 мин после начала варки в кастрюлю с фасолью добавить морковь, репу и сельдерей. Еще через 15 мин добавить лук и цветную капусту. Посолить и варить до готовности. Перед концом варки добавить уксус и сливочное масло.

Суп капустный крестьянский

1 л воды
200 г свежей белокочанной капусты
3 средних клубня картофеля
1 средняя морковь
1 небольшая луковица
1 средний помидор
1 средний корень петрушки
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Свежую капусту нарезать на квадратики, картофель порезать ломтиками. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в масле. В кастрюле нагреть воду; когда она закипит, добавить капусту, картофель, морковь, петрушку и лук, а за 5-10 мин до окончания варки добавить соль и натертый на мелкой терке помидор. При подаче посыпать зеленью.

Супы из грибов

Суп грибной с овсяными хлопьями

2 л воды
100 г сушеных грибов
3 средних клубня картофеля
2 небольшие луковицы
3 ст. ложки сливочного масла
3 ст. ложки хлопьев геркулес крупного помола
4 ст. ложки сметаны соль по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. Как только вода закипит, полностью ее слить. Проверить все шляпки грибов, нет ли случайно червивых, после чего залить опять холодной водой, немного посолить и поставить варить на среднем огне на 1–1,5 ч. Затем грибы вытащить и нарезать, а в отвар положить разрезанные на 4 дольки картофелины. Спассеровать 2 мелко нарезанные луковицы, туда же добавить грибы. Подержать на огне еще 5 мин, постоянно помешивая. Тем временем, когда картофель наполовину сварится, положить в бульон геркулес и пассерованный лук с грибами.

Довести до готовности. Подавать со сметаной.

Грибной суп-пюре

3 стакана воды
2 ст. ложки сливочного масла
250 г свежих грибов
1 средняя луковица
0,5 стакана сметаны
1 ст. ложка измельченного зеленого лука

Растопить масло в кастрюле, добавить нарезанные грибы и лук. Готовить, помешивая, пока грибы не станут мягкими, добавить сметану, долить воды. Довести до кипения. Перелить суп в блендер и сделать однородное пюре. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Суп с грибами, перловкой и сельдереем

900 мл мясного бульона
0,5 стакана перловой крупы
750 г свежих грибов (можно шампиньонов)
4 средние моркови
2 стебля черешкового сельдерея
2 ст. ложки топленого масла
1 большая луковица
2 ст. ложки томата-пюре

Поставить кастрюлю на большой огонь, влить 1 л воды и всыпать крупу. Довести до кипения, уменьшить огонь, закрыть кастрюлю крышкой, варить 30 мин, слить воду. Нарезать по отдельности грибы, морковь, лук и сельдерей. Положить сельдерей, морковь и лук в сковородку, добавить масло и пассеровать, изредка помешивая, 8-10 мин. Добавить грибы и поджарить, помешивая, пока жидкость не выпарится, затем добавить томат-пюре и тушить еще 2 мин. Нагреть в кастрюле бульон. Добавить в него овощи и грибы и варить до готовности.

Супы из крапивы

Зеленый весенний суп

1,5 л воды
400 г молодой крапивы
1 пучок черемши
2 небольшие луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
3 небольших клубня картофеля
2 ст. ложки сметаны
соль, перец по вкусу

Листья крапивы вымыть, положить в сито, обдать кипятком. Черемшу вымыть и нарезать соломкой. Лук порезать кубиками и спассеровать в сливочном масле до прозрачности. Добавить нарезанную крапиву и черемшу, немного потушить. В кастрюле с кипящей водой отварить нарезанный кубиками картофель, через 20 мин добавить пассерованные овощи. При подаче добавить сметану.

Суп из крапивы – I способ

2 л воды
400 г молодой крапивы
5 перьев зеленого лука
1 пучок щавеля
3 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
1 ст. ложка топленого масла
1 лавровый лист соль, перец по вкусу

В кипящую воду положить картофель, нарезанный соломкой, мелко нарезанный зеленый лук, через 5 мин добавить нарезанные крапиву и щавель, спассерованный в масле лук, лавровый лист, соль, перец и зелень. После закипания выключить.

Суп из крапивы – II способ

2 л воды
200 г молодой крапивы
1 средняя луковица
1 ст. ложка риса
2 средних клубня картофеля
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

2 ст. ложки виноградного уксуса
соль по вкусу

В кипящую воду положить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, рис (предварительно проваренный 2–3 мин в другой воде), крупно нарезанный картофель. За 10–15 мин до окончания варки положить промытую и нарезанную крапиву, посолить и влить уксус. При подаче на стол посыпать суп петрушкой.

Супы из разных овощей

Томатный суп

1 л воды
8 крупных помидоров
2 ст. ложки топленого масла
1 средняя луковица
2 зубка чеснока
3 ст. ложки тмина
1 ст. ложки виноградного уксуса
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

Помидоры вымыть, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. Разогреть на сковороде масло и обжарить нарезанный кубиками лук. Добавить измельченный чеснок и тмин, готовить еще 1 мин. Добавить уксус, сахар и помидоры, тушить еще 2 мин. Налить в кастрюлю воду, довести до кипения, добавить овощи, варить до готовности. Разлить по тарелкам, сверху посыпать зеленью.

Кабачковый суп

1 л воды
1 большой кабачок
2 средние луковицы
2 зубка чеснока
1 плавленый сырок
2–3 ст. ложки панировочных сухарей
2 ст. ложки томатной пасты

соль вкусу

Кабачок вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить, спассеровать в масле, добавить в пассеровку томатную пасту. В кастрюле нагреть воду. Когда она закипит, добавить кабачок и пассерованные лук и чеснок. В конце добавить панировочные сухари и мелко порезанный плавленый сырок.

Суп из лука-порея с картофелем

3 штуки лука-порея
1,5 л куриного бульона
8 крупных клубней картофеля
1 стакан сливок
1 ст. ложка лимонного сока
соль и черный перец по вкусу

Очистить и порезать картофель. Срезать с лука-порея зеленую часть и мелко нашинковать белую. В кастрюлю налить бульон, добавить картофель и лук. Довести до кипения, убавить огонь и варить, накрыв крышкой, 40 мин. Затем овощи вместе с отваром измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, добавить сливки, соль и лимонный сок и подогреть, не доводя до кипения.

Суп из гречневой крупы с баклажанами

4 л воды
0,5 стакана гречневой крупы
5 средних клубней картофеля
2 средних баклажана
1 большая луковица
1 большая морковь
5 крупных помидоров
3 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, гречку, очищенные и нарезанные кубиками баклажаны, спассерованные на топленом масле лук, морковь и помидоры. Довести до готовности, посолить, добавить зелень.

Суп овощной

4 л воды
3 средних клубня картофеля
3 средние моркови
4 средних помидора
1 средний кабачок
2 средних сладких перца
1 большая луковица
2 ст. ложки топленого масла
3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа
соль, перец по вкусу

Картофель, кабачок, перец, помидоры очистить, нарезать кубиками. В кастрюле нагреть воду; когда она закипит, добавить подготовленные овощи. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь и спассеровать в масле. Переложить в кастрюлю, варить еще 10–15 мин. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп овощной с сельдереем

1,5 л воды
600 г свежей белокочанной капусты
4 средние моркови
4 крупных клубня картофеля
по 1 среднему корню сельдерея и петрушки
2 небольшие луковицы
2 ст. ложки топленого масла
3 ст. ложки яблочного уксуса соль по вкусу

Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10–15 мин в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, уксус и довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.

Суп рисовый с овощами

3 л воды
3 ст. ложки риса
6 средних клубней картофеля
1 средний корень петрушки
2 средние луковицы
2 средние моркови
8 средних помидоров
3 ст. ложки топленого масла
1 лавровый лист
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
3 зубка чеснока
соль, перец по вкусу

В кастрюлю налить воду. Рис опустить в холодную воду, варить до полуготовности. Картофель нарезать тонкой соломкой, присоединить к рису. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, спассеровать в масле. Помидоры нарезать дольками и добавить к овощам. Овощи опустить в кастрюлю с рисом и картофелем, добавить соль, перец, лавровый лист, варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, в суп добавить измельченный чеснок и зелень петрушки.

Харчо на овощном бульоне

3 л воды
0,5 стакана риса
1 большая луковица
3 больших помидора
1 большой пучок кинзы
6 зубков чеснока
4 ст. ложки виноградного уксуса
2 ст. ложки топленого масла
1 лавровый лист
соль и красный перец по вкусу

В кипящую воду положить рис, через 5 мин положить пассерованный на топленом масле мелко порезанный лук, а еще через 5 мин добавить мелко нарезанные помидоры. В конце варки добавить хорошо измельченную кинзу, соль, толченый чеснок и уксус. Рис должен быть немного недоварен, он должен дойти до готовности после снятия с огня.

Холодные супы с рыбой и морепродуктами

Ботвинья

200 г отваренной и подготовленной рыбы (судак, треска, хек)
1,5 л кваса 600 г щавеля
1 стакан воды
5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
3 средних свежих огурца
4 ст. ложки готового хрена
по 2 ч. ложки сахарного песка и соли

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Перебранный и промытый щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде 10–15 мин с добавлением воды. По готовности откинуть на дуршлаг, протереть и охладить. Очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертый охлажденный щавель развести холодным квасом, добавить огурцы, зеленый лук, хрен, заправить солью и сахаром. В порционные тарелки положить рыбу, налить ботвинью и посыпать зеленью укропа.

Ботвинья с креветками

200 г вареных очищенных креветок
2 л кваса
400 г шпината
400 г щавеля
1 стакан воды
5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука
по 1 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки
50 г зеленого салата
3 средних свежих огурца
4 ст. ложки готового хрена
по 2 ч. ложки сахарного песка и соли

Перебранные и промытые шпинат и щавель положить в кастрюлю и припустить в закрытой посуде 10–15 мин с добавлением воды. По готовности откинуть на дуршлаг, протереть и охладить. Салат промыть и мелко нарезать, очищенные огурцы нарезать соломкой. Протертую охлажденную

зелень шпината и щавеля развести холодным квасом, добавить огурцы, лук, салат, хрен, заправить солью и сахаром. В порционные тарелки положить вареные креветки, нарезанные на маленькие кусочки, налить ботвинью и посыпать зеленью.

Борщ холодный с креветками

250 г вареных очищенных креветок
2 л свекольного отвара
6 средних свекл
1 средняя морковь
6 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука
2 средних свежих огурца
6 ст. ложек сметаны
2 куриных яйца
по 1 ч. ложке сахарного песка и соли
2 ст. ложки яблочного или винного уксуса
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа

Яйца отварить вкрутую. В свекольный отвар положить сваренные, охлажденные и нарезанные соломкой свеклу и морковь, а также нарезанные огурцы, зеленый лук, сахар, соль и уксус. В порционные тарелки положить вареные креветки, по половине яйца, налить борщ, добавить сметану и посыпать зеленью укропа.

Борщ холодный с треской и яблоками

300 г соленой трески
2 л свекольного отвара
1 средняя свекла
3 средних яблока
2 свежих огурца
3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа
соль, сметана по вкусу

Предварительно вымоченную рыбу нарезать на небольшие кусочки, удалив кости. Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать небольшими дольками. В свекольный отвар положить кусочки рыбы, яблоки, лук, вареную свеклу и очищенные огурцы, нарезанные соломкой, соль. Подать борщ, заправив сметаной и

посыпав зеленью укропа.

Горячие супы с рыбой

Уха рыбацкая

2 л воды
500 г мелкой рыбы (плотва, ерш, уклейка)
800 г крупной речной рыбы (судак, налим, сом или щука)
8 средних клубней картофеля
1 большая луковица
2 средних корня петрушки
2 ст. ложки сливочного масла
4–5 штук черного перца горошком
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
соль по вкусу

Рыбу-мелочь вымыть, выпотрошить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить прямо в чешуе. Бульон процедить и довести до кипения. Крупную рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, вымыть и нарезать кусками. Картофель, луковицу и корень петрушки очистить и целиком положить в рыбный бульон. Уху варить на среднем огне. За 15 мин до готовности картофеля в уху положить подготовленные куски крупной рыбы, соль и специи. При подаче в тарелку добавить масло, зелень петрушки и лимонный сок.

Борщ зеленый весенний с рыбой

1,5 л воды
300 г филе макруруса или трески
5 средних клубней картофеля
700 г зелени щавеля
2 средние моркови
2 средних корня петрушки
2 небольшие луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
3 ст. ложки сметаны
3 средние молодые свеклы с ботвой
3 куриных яйца
1 ст. ложка сахарного песка

4 сырых яичных желтка
1 ст. ложка измельченной зелени укропа соль по вкусу

Подготовленное рыбное филе отварить. Морковь, корень петрушки, молодую свеклу и репчатый лук нарезать соломкой, сложить в сотейник, добавить сливочное масло, рыбный бульон и тушить 15–20 мин. Щавель тщательно промыть, положить в дуршлаг, обдать кипятком и нарезать соломкой. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный дольками картофель, варить при слабом кипении 10 мин, добавить подготовленный щавель, варить еще 5 мин, затем добавить тушеные овощи, соль, сахар, довести до кипения и снять с огня. Желтки взбить со сметаной, влить в борщ и размешать. В тарелку с борщом положить отварную рыбу, мелко нарезанное, сваренное вкрутую яйцо, добавить сметану и посыпать укропом.

Борщ с фасолью и рыбой

2 л воды
250 г филе судака, трески или хека
5 средних свекл
200 г свежей белокочанной капусты
0,5 стакана фасоли
1 небольшая морковь
1 небольшой корень петрушки
1 средняя луковица
3 ст. ложки томатной пасты
2 ст. ложки топленого масла 1 ст. ложка яблочного уксуса
0,5 ч. ложки сахарного песка
1 ч. ложка соли
4 ч. ложки сметаны
1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа

Рыбу отварить и нарезать. Для варки борща использовать процеженный рыбный бульон. Фасоль перебрать, замочить на несколько часов, залить холодной водой и варить при слабом нагреве в закрытой кастрюле до готовности. Свеклу очистить, нарезать ломтиками и тушить в неглубокой кастрюле, добавив сахар, жир, томатную пас ту и уксус. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать ломтиками, лук – соломкой, пассеровать их с маслом, соединить со свеклой за 5-10 мин до окончания ее тушения. В кипящий рыбный бульон положить капусту, нарезанную квадратиками, добавить тушеную свеклу с

пассерованными овощами, фасоль, соль, специи и варить до готовности. Рыбу добавить в борщ за 5 мин до окончания его варки. При подаче заправить борщ сметаной, посыпать зеленью.

Супы с курицей и мясом

Куриный суп с клецками

1,5 л воды
1 небольшая курица или половина большой
1 небольшая морковь
2 клубня картофеля
1 ст. ложка лимонного сока
соль по вкусу

Для клецок
0,5 стакана манной крупы
1 ст. ложка сливочного масла
чуть-чуть соли
1 куриное яйцо

Сварить бульон, достать из него курицу. В бульон добавить порезанные морковь и картофель, посолить, добавить приправы по вкусу. Пока овощи варятся, сделать клецки.

Смешать все ингредиенты для клецок до однородной массы. В кипящий бульон мокрой чайной ложкой опускать маленькие кусочки смеси (клецки намного увеличиваются в объеме при варке). Когда все клецки всплыли – суп готов. Разлитый по тарелкам суп посыпать свежей зеленью и приправить лимонным соком.

Летний куриный суп

1,5 л воды
600 г куриного филе
1 небольшая морковь
1 средняя луковица
по 0,5 красного и 0, 5 желтого болгарского перца
1 большой помидор
150 г средних по размеру макарон
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Куриное филе вымыть и поставить варить. Морковь, лук и

болгарский перец порезать мелкой соломкой. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко порезать. Когда закипит бульон, дать ему минут 10 повариться, затем добавить соль, перец, овощи и макароны. Оставить вариться минут 10–15, затем добавить лавровый лист. Подавать с зеленью или гренками.

Калья из курицы

2 л воды
800 г курицы
3 средних соленых огурца
1 средний корень петрушки
0,5 среднего клубня корневого сельдерея
1 средняя луковица
2 ст. ложки топленого масла
4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль по вкусу

Курицу сварить, мясо отделить от костей, нарезать. Лук и сельдерей нарезать соломкой и пассеровать в масле. В процеженный куриный бульон положить пассерованный лук, сельдерей, довести до кипения, положить нарезанные кружочками соленые огурцы и варить. В конце варки добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу рассолом. При подаче в тарелку с супом добавить сметану и зелень.

Щи из квашеной капусты

500 г говяжьей грудинки
2 ст. ложки свиного топленого сала
1 кг квашеной капусты
2 средних клубня картофеля
1 средняя луковица
1 средняя морковь
2 лавровых листа
3 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль, молотый черный перец по вкусу

Сварить бульон из грудинки. Пока он варится, спассеровать капусту на сале. Лук и морковь, нарезанные соломкой, также

слегка спассеровать, сложить в кастрюлю вместе с капустой.

В бульон положить картофель, порезанный соломкой. Когда картофель будет готов, в щи положить капусту и остальные овощи. Приправить солью, лавровым листом и перцем. При подаче добавить в тарелки сметану и зелень.

Борщ с фасолью

400–600 г мякоти свинины или свиных ребер
0,5 стакана фасоли
2 средние свеклы
2 средние моркови
4 средних клубня картофеля
131 средние луковицы
132 средних помидора или 3 ст. ложки томатной пасты
0,5 кг белокачанной капусты
1 ст. ложка свиного жира
3 зубка чеснока
3–4 горошины душистого перца
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки
соль по вкусу

Приготовить бульон из свинины, во время приготовления добавить душистый перец горошком, а также замоченную заранее фасоль. Спассеровать вместе мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке морковь и свеклу, добавить разведенную кипятком томатную пасту или перетертые помидоры. В кастрюлю с бульоном положить нарезанный картофель, а при его полуготовности – мелко нарезанную капусту. Когда овощи в бульоне будут готовы, добавить в борщ пассеровку и варить еще 5 мин, затем добавить зелень и измельченный чеснок и настаивать борщ под крышкой при выключенном огне еще полчаса.

Суп из говядины с рисом

300 г постной говядины
0,5 стакана риса
1 средняя луковица
4 ст. ложки томатной пасты или кетчупа
2 ст. ложки муки

1 ст. ложка топленого масла
1 ч. ложка сахара
1 зубок чеснока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
красный перец, соль по вкусу

Сварить бульон из говядины, мясо достать, порезать, бульон процедить. Отдельно отварить рис. Лук мелко нарезать и спассеровать в половине масла. В оставшемся растопленном масле прогреть муку, развести ее водой, добавить пассерованный лук, томатную пасту, соль, сахар и молотый красный перец. В бульон добавить пассеровку, рис, измельченный чеснок, нарезанное мясо, довести до кипения и добавить зелень.

Суп из говядины с овощами

1,5 кг говядины с костями
1 большая луковица
500 г цветной капусты
3 небольшие репки
0,5 стакана очищенного зеленого гороха или 200 г замороженного
4 небольшие моркови
10 средних клубней картофеля
1 небольшой пучок зелени петрушки, сельдерея или укропа

Поставить варить бульон из говядины. Когда пена будет снята и бульон поварится 1 ч, добавить в бульон почищенные коренья и зелень, связанную в пучок. Все овощи тщательно помыть и почистить. В отдельную кастрюлю сложить целые картофелины, нарезанную ломтиками репу и горошек. Посолить, залить кипятком и дать вскипеть. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, переложить в пустую кастрюлю и залить процеженным бульоном так, чтобы жидкость только покрывала овощи. Тушить на маленьком огне 15 мин, затем добавить нарезанную кружочками морковь и разобранную на соцветия цветную капусту. Продолжать тушить не более 15 мин. Когда овощи будут готовы, переложить их в другую кастрюлю, залить горячим процеженным бульоном и добавить мясо, нарезанное небольшими кусочками.

Суп из баранины с макаронами

2 л воды
500 г баранины
100 г средних по размеру макарон
2 средних корня петрушки
5 средних луковиц
2 зубка чеснока
2 ст. ложки томатной пасты
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка аджики
1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки
соль и другие приправы по вкусу

Баранину мелко нарезать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Затем всыпать макароны. Лук и корни петрушки мелко нарезать и спассеровать в масле, туда же добавить томатную пасту и аджику. За 5-10 мин до готовности суп приправить пассеровкой, чесноком, толченным с солью, и зеленью.

Суп мясной с овощами в горшочках

800 г говядины
4,5 л воды
800 г свежей белокочанной капусты
4 средних клубня картофеля
4 средних помидора
1 большая луковица
1 средняя репа
1 средняя морковь
по 1 среднему корню петрушки и сельдерея
2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки
соль и перец по вкусу

Сварить мясо до полуготовности. В керамические горшочки разложить вареное мясо, морковь, сельдерей и петрушку, нарезанные соломкой, капусту, нарезанную тонкими крупными ломтями. Сверху положить нарезанные кружками помидоры, зелень и целый, очищенный от кожуры картофель, посолить, поперчить. Все залить бульоном, плотно закрыть крышками и томить 1 час в духовке со средним нагревом, не давая кипеть.

Суп картофельный с сельдереем

1,5 л мясного бульона,
3 средних клубня картофеля
1 средний клубень корневого сельдерея
1 средняя луковица
100 г свежих шампиньонов
1 ст. ложка сливочного масла
сок 1 лимона
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Мелко нарезать лук, спассеровать в масле в толстостенной кастрюле, добавить очищенный, нарезанный соломкой сельдерей и нарезанные шампиньоны, все полить лимонным соком. Как только сельдерей и грибы будут готовы, залить их горячим бульоном и добавить нарезанный соломкой картофель. Когда картофель сварится, посыпать суп зеленью петрушки.

Картофельный суп с солеными огурцами

1 л воды
300 г говядины без костей
1 ст. ложка топленого масла
1 средняя морковь
1 средняя луковица
2 средних клубня картофеля
2 средних соленых огурца
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка измельченной зелени укропа, петрушки
соль, перец по вкусу

Мясо нарезать на ломти толщиной в 1,5 см, отбить и выложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы только покрыть мясо, добавить нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку и поставить тушиться. Когда мясо размягчится, подлить оставшуюся воду, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, перец и варить на медленном огне. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и положить в суп в конце варки. Перед подачей в суп добавить сметану и зелень.

Итальянский суп с фрикадельками

4 стакана говяжьего бульона
1 большая морковь
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
1 маленькая репка
0,5 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки виноградного уксуса соль, перец по вкусу

Для фрикаделек
200 г нарезанной постной говядины
1 куриное яйцо
1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука
3 ч. ложки свежих пшеничных хлебных крошек
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки соль, перец по вкусу

Говядину провернуть через мясорубку и перемешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него шарики размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и бросить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть фрикадельки при помощи шумовки и отложить в сторону. Положить нарезанные соломкой морковь и репу в толстостенную кастрюлю с маслом и залить 0,5 стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон и фрикадельки, довести до кипения, затем варить 2–3 мин, пока фрикадельки не прогреются. Посолить и поперчить по вкусу, добавить уксус.

Капустняк

400 г говядины с костями
2 средних клубня картофеля
1 средняя луковица
1 стакан квашеной капусты
1 средняя морковь
2 ст. ложки пшена
1 ч. ложка топленого масла
2 ст. ложки сметаны специи, соль по вкусу

Мясо отварить. Морковь и половинку луковицы натереть на терке и спассеровать. Капусту потушить в небольшом количестве воды 10–15 мин. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель, другую половинку сырой луковицы. Добавить морковь, лук, капусту, промытое пшено. Варить еще 10–15 мин.

Заправить солью, специями. Подавать со сметаной.

Густой суп со свининой и овощами

400 г свинины
5 средних соленых огурцов
4 средних клубня картофеля
2 средние моркови
100 г свежей белокочанной капусты
2 средние луковицы
1 стакан фасоли
1 средний помидор
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка томатной пасты
2 лавровых листа
10 горошин черного перца
мускатный орех на кончике ножа

Фасоль замочить на 3–4 ч в холодной воде, отварить в небольшом количестве воды.

Порезать мясо и овощи небольшими кусочками. Нашинковать капусту. На дно посуды положить слоями мясо, картофель, морковь, капусту, фасоль, огурцы и лук. Потереть на терке помидор и уложить сверху. Развести в 1 л кипятка томатную пасту, залить мясо и овощи, добавить лавровый лист, перец и мускатный орех. Варить до готовности. Блюдо должно быть густым, как рагу.

Рассольник с почками

500 г говядины с костями
400 г почек
1 средняя морковь
по 1 корню петрушки и сельдерея
3 средних соленых огурца
1 средняя луковица
0,5 стакана перловки
5 клубней картофеля
1 ст. ложка топленого масла
5 ст. ложек сметаны
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа
соль по вкусу

Почки очистить от пленок, разрезать, залить холодной водой на 2–3 ч. Затем воду слить, вновь залить холодной водой и довести до кипения. Повторить процедуру еще раз, после закипания варить 1 ч. Из мяса сварить бульон, процедить, опустить в него нарезанный кубиками картофель и крупу. Морковь, петрушку, сельдерей, соленые огурцы и лук порезать и добавить в суп. При подаче на стол в тарелку положить нарезанное мясо, почки, сметану и зелень.

Вторые блюда

Каши

Пшенная каша с тыквой (тыквенник)

1 стакан пшена
500 г тыквы
3 стакана молока
0,5 ч. ложки соли
4 ст. ложки сметаны
сахар по вкусу

Пшено несколько раз промыть сначала теплой, а последний раз горячей водой. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, посолить и довести до кипения. Затем всыпать к тыкве пшено и варить при слабом кипении 30–40 мин. Загустевшую кашу плотно закрыть крышкой, поставить в духовку для упаривания. Подавать кашу со сметаной.

Пшенная каша с овощами

2 стакана воды
1 стакан пшена
2 средние луковицы
2 средние моркови
3 средних клубня картофеля
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка томатной пасты
соль по вкусу

В посуде с толстым дном спассеровать мелко нарезанные лук и морковь, туда же добавить томатную пасту. Затем залить 2 стаканами горячей воды. Когда вода закипит, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель и пшено. Довести до готовности и снять с огня.

Гречневая каша с грибами

2,5 стакана гречневой крупы
50 г сушеных грибов

2 средние луковицы
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка томатной пасты

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить тремя стаканами холодной воды и оставить в воде на 2 ч. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, опять положить в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать крупу и размешать. В масле спассеровать мелко порезанный лук, добавить томатную пасту. Когда каша загустеет, добавить в нее пассеровку и довести до готовности.

Гречневая каша с овощами

1 стакан гречневой крупы
3 средние моркови
1 средняя свекла
3 небольших помидора
1 стакан измельченной капусты кольраби
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и сельдерея
соль и перец по вкусу

Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кусочками. Гречневую крупу перебрать, помыть. На дно кастрюли первым слоем уложить свеклу, вторым – треть количества гречневой крупы, третьим слоем – морковь, четвертым – треть гречки, пятым слоем – кольраби, шестым слоем – оставшуюся крупу, седьмым слоем – помидоры. Сверху кашу залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, варить 6–8 мин и настаивать 10–25 мин без нагревания при закрытой крышке. Подавая к столу, посыпать зеленью.

Гороховница

2 стакана гороха
4 средние луковицы
2 ст. ложки топленого масла
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль по вкусу

Горох промыть и замочить в теплой воде на 8-10 ч. Затем залить свежей водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варить

на слабом огне, пока горох не разварится. Лук мелко порезать, спассеровать в масле, добавить в горох, посолить, добавить уксус и тщательно перемешать.

Гороховое пюре

2 стакана гороха
2 средние луковицы
3 зубка чеснока
2 ст. ложки топленого масла
2 ст. ложки томатной пасты
соль по вкусу

Горох промыть и замочить в теплой воде на 8-10 ч. Затем залить свежей водой так, чтобы она едва покрыла горох, и варить на слабом огне, пока горох не разварится. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить, спассеровать в масле, добавить томатную пасту. Вареный горох потолочь, добавить пассеровку.

Крапива с рисом

1, 5 стакана воды
500 г свежей крапивы
0,5 стакана риса
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки томатной пасты
1 средняя луковица
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка измельченной зелени мяты
соль по вкусу

Крапиву перебрать, промыть, нарезать и выложить в кастрюлю. Добавить рис, сливочное масло, лук, нарезанный ломтиками, зелень петрушки и мяты, томатную пасту и соль по вкусу. Залить 1,5 стакана воды, плотно прикрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности риса.

Овощной плов

2 стакана риса
4 стакана воды

2 большие моркови
2 большие луковицы
3 ст. ложки топленого масла
4 зубка чеснока
1 ст. ложка виноградного уксуса соль по вкусу

В хорошо разогретое масло положить нарезанный кольцами лук, через 3 мин положить нарезанную соломкой морковь. Затем налить 4 стакана холодной воды, довести до кипения и дать прокипеть 3 мин. Посолив по вкусу, добавить предварительно промытый рис. Варить на сильном огне без крышки, пока не выкипит вода с поверхности плова. Убавив огонь, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3–5 мин. В конце добавить измельченный чеснок и уксус.

Плов с горохом

1 стакан гороха
2 стакана риса
2 большие луковицы
4 средние моркови
5 ст. ложек топленого масла
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль по вкусу

Горох замочить и сварить отдельно. Спассеровать нашинкованные лук и морковь, добавить уксус, залить четырьмя стаканами холодной воды. Как только вода закипит, посолить и положить вареный горох. Через 10 мин засыпать промытый рис и увеличить огонь, пока не исчезнет сверху вода. Затем накрыть крышкой, сделать медленный огонь и довести до готовности.

Чечевица с чесноком и луком

6 стаканов воды
1,5 стакана чечевицы
5 зубков чеснока
1 средняя луковица
1 лавровый лист
2 ст. ложки томатной пасты

Чечевицу замочить на 2–3 ч в холодной воде, затем сварить в

6 стаканах воды, чтобы к концу варки осталось немного жидкости. За 10 мин до готовности посолить, добавить измельченные чеснок и лук, лавровый лист и заправить томатной пастой.

Котлеты, шницели, зразы из овощей

Котлеты из капусты

500 г белокочанной капусты
1 небольшая луковица
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
3–4 ст. ложки панировочных сухарей или муки
1 куриное яйцо
соль, сметана по вкусу

Взять небольшой кочан капусты, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанный лук, зелень петрушки, яйцо, панировочные сухари или муку, размешать, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалять в сухарях или муке, готовить на пару или запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Котлеты из капусты с картофелем

500 г капусты
1 ломтик белого хлеба
2 средних клубня картофеля
1 куриное яйцо
2 ст. ложки манной крупы
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или сельдерея
соль, молотый черный перец, сметана по вкусу

Отварить капусту, дать стечь воде, пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом вместе с замоченным ломтиком белого хлеба и вареным картофелем. Посолить, поперчить, добавить манку, зелень. Сформировать котлеты, обвалять в муке, готовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

Котлеты из капусты с манной крупой

1 кг капусты
1 ст. ложка муки
0,5 стакана воды
1 куриное яйцо
4 ст. ложки манной крупы
3 ст. ложки панировочных сухарей
соль, перец, сметана по вкусу

Кочан капусты обмыть, зачистить, разрезать на части, удалить кочерыжку, мелко нарезать или порубить, сложить в сотейник, налить немного воды, накрыть крышкой и тушить до готовности. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, хорошо размешать и варить на слабом огне 10–15 мин, пока крупа не набухнет. После этого капусту слегка охладить, добавить яйцо, посолить, размешать, разделать котлеты, обвалять в сухарях, запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

Котлеты из цветной капусты

800 г цветной капусты
200 г сухарей из пшеничного хлеба
4 ст. ложки топленого масла
3 ст. ложки муки
1 куриное яйцо
соль, сметана по вкусу

Кочан цветной капусты отварить в подсоленной воде, протереть. Сухари разломать, залить горячей водой, дать остыть, отжать и соединить с капустой. Размешать массу, добавить масло, муку, яйцо, посыпать крошками от сухарей. Сформировать котлеты, обвалять их в муке и запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

Котлеты из квашеной капусты и картофеля

500 г квашеной капусты
3 средних клубня картофеля
1 небольшая луковица
1 ч. ложка молотого тмина
3 ст. ложки муки
1 куриное яйцо

соль, перец, сметана по вкусу

Отварить картофель, очистить и горячим пропустить через мясорубку. Добавить мелко нашинкованную квашеную капусту, измельченный лук, тмин, яйцо, молотый перец, немного муки и хорошо перемешать. Из смеси приготовить котлеты, обвалять в муке и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Котлеты из фасоли

0,5 стакана фасоли
2 средние луковицы
1 ст. ложка манной крупы
166 ч. ложка измельченной зелени кинзы
167 ст. ложки муки или панировочных сухарей
1 лавровый лист
соль, томатный соус по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, отварить, пропустить через мясорубку вместе с одной луковицей, добавить зелень кинзы, немного манной крупы. Обвалянные в муке или в сухарях котлеты уложить в глубокую сковороду, добавить туда нарезанную вторую луковицу, лавровый лист и тушить на слабом огне 10–15 мин. Готовые котлеты подавать с томатом.

Котлеты гороховые

0,5 стакана геркулеса
2 стакана гороха
3 зубка чеснока
2 средние луковицы
2 ст. ложки панировочных сухарей или муки
соль, томатный соус по вкусу

Горох замочить в холодной воде на несколько часов, отварить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере вместе с геркулесом, чесноком и луком, добавить соль. Обвалять котлеты в муке или сухарях и запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать с томатным соусом.

Котлеты из гречневой крупы, риса и гороха с зеленью

0,5 стакана гречневой крупы
0,5 стакана гороха
0,5 стакана риса
1 большая луковица
3 зубка чеснока
1 куриное яйцо
2 ст. ложки панировочных сухарей
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
соль, молотый душистый перец, томатный соус по вкусу

Отварить гречневую крупу, рис и горох. Гречку с рисом можно варить вместе до полного испарения воды. Измельчить до состояния пюре. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, душистый молотый перец. Сформировать из фарша котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и запечь в духовке. Подавать с томатным соусом.

Котлеты из моркови

2 средние моркови 0, 5 стакана воды
2,5 ст. ложки манной крупы
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки панировочных сухарей
1 куриное яйцо
соль, сахар, сметана по вкусу

Очищенную, вымытую и натертую морковь положить в кастрюлю, залить водой, добавить немного сахарного песка и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать, манную крупу и варить до загустения, все время тщательно помешивая. Сваренную массу немного охладить, добавить муки, соль, яйцо, хорошо размешать, сделать в горячем виде котлеты, обвалять в сухарях и приготовить на пару. Подавать со сметаной.

Котлеты из кабачков

2 небольших кабачка
3 средних клубня картофеля
3 ст. ложки муки
2 ст. ложки панировочных сухарей
1 куриное яйцо

3 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа
соль, сметана по вкусу.

Очистить и измельчить на терке кабачки, добавить сваренный и толченый картофель, зелень, яйцо, соль по вкусу и муки столько, чтобы получилась густая масса для котлет. Обвалять котлеты в сухарях. Котлеты лучше приготовить на пару или запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Котлеты из овощей с рисом

5 средних клубней картофеля
1 средняя морковь
1 средняя луковица
5 ст. ложек риса
1 ст. ложка топленого масла
1 ч. ложа измельченной зелени петрушки
2 ст. ложки панировочных сухарей или муки
1 куриное яйцо
соль, перец, сметана по вкусу

Картофель отварить, очистить и натереть на крупной терке. В подсоленной воде сварить рис. Лук и морковь измельчить, спассеровать на топленом масле. Картофель соединить с рисом, луком и морковью, добавив яйцо, соль, молотый черный перец и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать и выдержать в течение 30 мин. Из массы сформировать котлеты, запанировать в муке или сухарях и запечь в духовке или приготовить на пару. Подавать со сметаной.

Шницель из капусты

800 г свежей капусты (целым кочаном)
1 ст. ложка топленого масла
по 2 ст. ложки панировочных сухарей и муки
2 ст. ложки томатного соуса
1 куриное яйцо
соль, перец, сметана по вкусу

У кочана капусты вырезать кочерыжку, сварить его целиком до полуготовности, вынуть из воды, охладить, разобрать на листья. Когда листья слегка подсохнут, отбить их, сложить по два,

смазать густым томатным соусом, придавая листьям овальную форму, обвалять шницели в муке, смочить в смеси сырого белка и воды и обвалять в сухарях. Обжарить шницели с обеих сторон на сковороде на топленом масле. Подавать со сметаной.

Зразы капустные с хлебом

500 г капусты
200 г пшеничного хлеба
0,5 стакана воды
3–5 ст. ложки муки
2 ст. ложки панировочных сухарей
1 средняя луковица
соль, перец, сметана по вкусу

Капусту порубить, посолить, потушить в масле. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным поджаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячей водой, дать остыть, отжать и размять. Капусту перемешать с хлебом, добавив соль и муку. Все хорошо перемешать, сформировать из этой массы зразы, обвалять их в сухарях и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Оладьи картофельные

8 средних клубней картофеля
1 небольшая луковица
2 ст. ложки манной крупы или муки
1 куриное яйцо
2 ст. ложки топленого масла
соль, сметана по вкусу

Сырой очищенный картофель натереть на средней терке, добавить измельченный репчатый лук, соль, яйцо, муку или сухую манную крупу и размешать до консистенции густой сметаны. Жарить на небольшом количестве топленого масла. Подавать со сметаной.

Зразы картофельные с грибами

8 средних клубней картофеля
6 ст. ложек муки

200 г свежих грибов
2 средние луковицы
2–3 зубка чеснока
несколько веточек зелени петрушки и кинзы
1 ст. ложка измельченных грецких орехов соль, сметана по вкусу

Приготовить фарш. Для этого отваренные грибы слегка поджарить на топленом масле и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Все перемешать и добавить мелко нашинкованную зелень и орехи.

Очистить картофель и натереть сырым на средней терке, слить образовавшуюся жидкость, добавить муку и соль по вкусу. Сформировать небольшие лепешки из картофельной смеси. Сверху каждой лепешки положить приготовленный фарш, а поверх фарша снова положить картофельную смесь. Разровнять и придать форму зраз, чтобы фарш был внутри. Запанировать, приготовить в духовке или на пару. Подавать со сметаной.

Горячие овощные блюда

Картофель запеченный с овощами

10 средних клубней картофеля
2 средних зеленых сладких перца
2 небольшие луковицы
3 зубка чеснока
1 ст. ложка топленого масла
3 ст. ложки измельченной зелени свежей петрушки
2 лавровых листа
2 ст. ложки томатной пасты
соль, молотый красный перец по вкусу

Разогреть духовку до 200°. Картофель почистить и нарезать крупными ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать кубиками, так же нарезать лук. Чеснок измельчить. Промазать маслом сотейник и уложить слоями картофель, перец и лук, приправляя каждый слой солью, перцем, томатом и посыпая чесноком и петрушкой. Перед последним слоем картофеля положить лавровый лист. Положить сверху масло. Добавить воды, достаточно, чтобы она доходила до середины картофеля.

Приправить и довести до кипения на огне. Затем поставить в духовку на 1 ч, пока картошка не станет мягкой.

Картофельное пюре со сметаной, чесноком и сыром

5 средних клубней картофеля
6 зубков чеснока
1 ст. ложка сметаны
225 г тертого сыра
1 лавровый лист
соль и черный молотый перец по вкусу

Почистить картофель и порезать его на равные кусочки. Отварить до мягкости вместе с чесноком, добавив соль и лавровый лист. Затем слить воду, удалить лавровый лист, сделать пюре, добавив сметану, черный молотый перец и тертый сыр. Когда весь сыр добавлен, подавать сразу же.

Белокочанная капуста тушеная

1 кг капусты
2 средние луковицы
2 ст. ложки томатной пасты
0,5 стакана воды
1 ст. ложка лимонного сока
1 лавровый лист
соль, сахар по вкусу

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанный лук, томатную пасту, сахар, соль, лимонный сок, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности.

Капуста с овощами

600 г белокочанной капусты
2 средних сладких перца
3 средних помидора
10 средних клубней картофеля
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
2 ст. ложки топленого масла
соль по вкусу

Нашинковать капусту, посолить, перетереть руками. Нарезать кубиками сладкий перец и помидоры и соединить с капустой. Смесь тщательно перемешать. Отдельно нарезать кубиками картофель. Уложить в кастрюлю ряд капусты, затем картофель, снова капусту, картофель, таким образом, чтобы сверху была капуста, поверх которой посыпать зелень, залить стаканом горячей воды, положить масло и тушить на слабом огне.

Тушеная капуста с фасолью и грибами

600 г свежей белокочанной капусты
50 г сушеных грибов
0,5 стакана белой фасоли
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
соус соевый, соль по вкусу

Сушеные грибы залить теплой водой и оставить на несколько часов или на ночь. Воду слить, грибы мелко нарезать и обжарить до готовности на топленом масле. Капусту нашинковать, добавить к грибам, посыпав зеленью. Фасоль отварить до полуготовности. Добавить к капусте. Приправить капусту по вкусу лимонным соком, соевым соусом или солью, перемешать, влить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Капустный рулет с грибами и рисом

1 кг капусты
250 г свежих грибов
0, 5 стакана риса
1 небольшая луковица
3 ст. ложки муки
2 ст. ложки томатной пасты
1 ст. ложка топленого масла
соль, сметана по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Приготовить фарш. Для этого рис отварить отдельно. Грибы нарезать, потушить с нарезанным луком в масле в течение 10 мин, затем смешать с рисом и томатной пастой, посолить.

3-4 капустных листа уложить один на другой, положить на них фарш, скатать рулетом, обвязать ниткой, обвалять в муке, сложить рулеты в сотейник, залить 1 стаканом горячей воды и в закрытой посуде на слабом огне довести до готовности. Подать со сметаной.

Голубцы овощные

800 г свежей капусты (целым кочаном)
0,5 стакана риса
1 средняя морковь
2 средние луковицы
2 ст. ложки топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и

ошпарить кипящей подсоленной водой. Нарезать мелко морковь и лук. Рис посолить и залить 1,5 стакана воды. Варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду, затем снять с огня, добавить топленого масла, зелень и смешать с морковью и луком.

Голубцы завернуть, положить в кастрюлю, добавить томатный соус и воду, тушить на слабом огне 30 мин. Также можно уложить голубцы на противень и запечь в духовке.

Голубцы с пшеничной кашей

600 г свежей капусты
0,5 стакана пшена
1 стакан томатного соуса
2 средние луковицы
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы и петрушки
соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Лук мелко порезать, спассеровать в масле. Сварить густую пшенную кашу, до бавить спассерованный лук и зелень, посолить. Завер нуть фарш в подготовленные листья капусты, сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и довести до готовности.

Голубцы с грибами

600 г капусты
100 г свежих грибов
0,5 стакана риса
1 средняя луковица
соль, молотый перец, сметана по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Отварить грибы, мелко порубить, смешать с отварным рисом и измельченным луком, добавить по вкусу соль, молотый черный перец, хорошо перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья. Голубцы сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и тушить до готовности.

Голубцы с чечевицей или фасолью

600 г капусты
1 стакан чечевицы или фасоли
0,5 стакана риса
2 средние луковицы
2 ст. ложки томатной пасты
соль по вкусу

Удалить из кочана кочерыжку, разделить его на листья и ошпарить кипящей подсоленной водой. Чечевицу или фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, отварить, соединить с отваренным отдельно рисом и измельченным луком. Посолить, завернуть в капустные листья, уложить в кастрюлю, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

Голубцы с чесночно-ореховым соусом

600 г капусты
1 стакан риса
2 средние моркови
2 средние луковицы
2 средних помидора
0,5 стакана измельченных грецких орехов
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
соль по вкусу

для соуса
3 ст. ложки виноградного уксуса
0,5 стакана измельченных грецких орехов
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
4–6 мелко нарезанных зубков чеснока
соль по вкусу

Для приготовления фарша отварить рис, спассеровать мелко нарезанные лук (1 луковица) и морковь. Соединить рис, пассерованные овощи, орехи, зелень кинзы и хорошо перемешать. Слегка отварить листья белокочанной капусты, отбить утолщенные места на листьях, положить фарш и завернуть каждый лист. Порезать вторую луковицу вместе с помидорами. Голубцы сложить в кастрюлю, слегка залить водой, положить лук и помидоры, прижать тарелкой и тушить до готовности. Для приготовления соуса грецкие орехи смешать с зеленью кинзы, уксусом, измельченным чесноком. Залить крутым кипятком до консистенции сметаны, посолить по вкусу, дать остыть.

Голубцы из виноградных листьев

200 г виноградных листьев
8–10 стеблей зеленого лука
1 пучок щавеля
1 пучок зелени петрушки
1–2 средние моркови
1 стакан риса
1 ст. ложка топленого масла
соль и перец по вкусу

для соуса
3 ст. ложки виноградного уксуса
0,5 стакана измельченных грецких орехов
1 ст. ложка измельченной зелени кинзы
4–6 измельченных зубков чеснока
соль по вкусу

Ошпарить кипятком виноградные листья. Порезать зеленый лук и щавель, добавить морковь, измельченную на терке, и слегка спассеровать в масле. Посолить по вкусу, добавить рис, залить все одним стаканом воды. Когда рис разбухнет, снять с огня и добавить измельченную зелень

петрушки. В каждый виноградный лист уложить фарш и свернуть в виде голубцов, уложить в невысокую кастрюлю, прижать крышкой и залить горячей водой. Тушить на слабом огне. Подать с чесночно-ореховым соусом.

Для приготовления соуса грецкие орехи смешать с зеленью кинзы, уксусом, чесноком. Залить крутым кипятком до консистенции сметаны, посолить по вкусу, дать остыть.

Голубцы ленивые

1 кг капусты
2 средние моркови
1 средний болгарский перец
1 средняя луковица
4 средних помидора
1 стакан риса
1 ст. ложка топленого масла
1 лавровый лист
соль по вкусу

Рис отварить до полуготовности. Лук, перец, морковь и помидоры мелко нарезать, спассеровать в масле. Когда овощи будут готовы, добавить мелко нашинкованную и посоленную капусту, через 5 мин добавить рис, все хорошо перемешать и тушить еще 5 мин. После окончания тушения добавить лавровый лист.

Фасоль белая в грибном соусе

500 г белой фасоли
250 г свежих шампиньонов
5 средних клубней картофеля
1 большая луковица
3 ст. ложки топленого масла
2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
соль, перец черный и красный, цедра среднего лимона, острый томатный соус по вкусу

Фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг. Лук порезать ломтиками и слегка обжарить, добавить нарезанные грибы, обжарить вместе с луком и смешать с фасолью. Приправить перцем, солью и цедрой, посыпать зеленым луком. Подавать с острым томатным соусом и отварным картофелем.

Стручковая фасоль с печеным сладким перцем

400 г стручковой фасоли
1 средний красный сладкий перец
2 ст. ложки топленого масла
2–3 зубка чеснока
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль по вкусу

Перец промыть, смазать растительным маслом и уложить на решетку в нагретую духовку. Запекать около 30 мин, по мере надобности переворачивая, чтобы кожица перца обуглилась равномерно. Перец переложить в целлофановый пакет, дать остыть, после чего снять кожицу. Разрезать перец на половинки, удалить плодоножки и семена. Очищенные половинки нарезать полосками шириной около 1 см. Стручковую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг

и дать воде стечь. Чеснок измельчить и смешать его с овощами. Добавить по вкусу уксус и оставить овощи примерно на 15–20 мин под крышкой.

Баклажаны с ореховым соусом

4 больших баклажана
1,5 стакана измельченных грецких орехов
0,5 л кипятка
2 средние луковицы
1 ст. ложка виноградного уксуса
соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны нарезать кружками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Орехи смешать с очень мелко нарезанным луком, специями, солью и виноградным уксусом и развести кипящей водой до консистенции сметаны. В посуду сложить слоями, чередуя баклажаны с ореховым соусом так, чтобы последний слой заканчивался соусом. Поставить в холодильник, чтобы баклажаны постояли 3–5 ч.

Баклажаны с луком и помидорами

4 больших баклажана
0,5 стакана сметаны
2 средние луковицы
4 средних помидора
соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны, помидоры и репчатый лук нарезать кольцами. На противень положить кружочки баклажанов, на каждый баклажан – кружочек лука, на лук – кружочек помидора. Каждый слой смазать сметаной, посолить и запечь овощи в духовке.

Баклажаны с чесноком и зеленью

4 больших баклажана
2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки
3 зубка чеснока
1 ст. ложка лимонного сока

соль и специи по вкусу

Неочищенные баклажаны нарезать вдоль пластами, отварить в подсоленной воде, дать воде стечь. Петрушку и укроп смешать с толченым чесноком, солью, специями и лимонным соком. На пласт баклажана положить начинку и другим пластом накрыть сверху, чтобы зелень с чесноком оказались внутри.

Трубочки из баклажанов

5 средних баклажанов
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
3 зубка чеснока
3 средних помидора
соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинками, отварить в подсоленной воде, дать воде стечь. На каждую баклажановую пластинку положить ломтик помидора, посыпать мелко нарезанной петрушкой, толченым чесноком, смешанным с солью, и скатать каждый баклажановый пластик трубочкой. Выложить трубочки на блюдо и украсить зеленью.

Веер из баклажанов

1 большой баклажан
1 крупный помидор
200 г адыгейского сыра
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
1 зубок чеснока
соль, перец по вкусу

Баклажан промыть, сделать продольные разрезы и опустить минут на 10 в подсоленную воду. Помидор нарезать кружочками, чеснок измельчить. Сыр нарезать ломтиками. Вытащить баклажан из воды, просушить полотенцем. На каждую полоску баклажана выложить кружочки помидора, чеснок, зелень, сыр. Огнеупорную форму смазать маслом, выложить баклажан, распустить его как веер и поставить в духовку. Запекать при 180–200° до готовности.

Кабачки тушеные

2 крупных кабачка
3 средние луковицы
2 средних болгарских перца
4 средних помидора
1 ст. ложка сливочного масла
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 0,7–1 см, лук и болгарский перец нарезать мелко, помидоры натереть на терке. Овощи перемешать, добавить зелень петрушки, сливочное масло, посолить и тушить до готовности.

Кабачки с помидорами и цветной капустой

2 средних кабачка
500 г цветной капусты
5 средних помидоров
4 зубка чеснока
1 ст. ложка сливочного масла
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
соль по вкусу

Очищенные средней величины кабачки нарезать кружочками. Цветную капусту вымыть, перебрать и разобрать на соцветия. Помидоры также нарезать кружочками и уложить, чередуя с кабачками и цветной капустой, в толстостенную посуду, пересыпая измельченным чесноком и зеленью, сбрызнуть сверху растопленным маслом и поставить тушить в духовку.

Горшочки с грибами и яйцом

300 г свежих грибов
1 средняя луковица
1 ст. ложка сливочного масла
1 зубок чеснока, очищенный и раздавленный
1 стакан сметаны
75 г тертого сыра
6 куриных яиц
соль и перец по вкусу

Разогреть духовку до 200°. Грибы очистить, вымыть и

нарезать. Лук тонко нашинковать. Нагреть половину масла в сковороде, добавить грибы, лук и пропущенный через пресс чеснок. Приправить солью и перцем и слегка спассеровать. Разделить половину сметаны между 6 круглыми керамическими формочками для духовки. Грибы и лук раз делить между формочками. Посыпать тертым сыром, затем сверху аккуратно разбить яйцо, чтобы желток остался целым. Приправить оставшуюся сметану и вылить сверху. Поставить формочки на прогретый противень и готовить 15 мин. На этом этапе желтки должны быть все еще жидкими, и они будут продолжать готовиться по пути на стол. Если вы любите более твердый желток, готовьте 18–20 мин.

Овощное соте

3 средних баклажана
1 средний кабачок
2 средние моркови
3 средних сладких перца
3 средних помидора
2 средние луковицы
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Баклажаны и кабачок очистить. По отдельности нарезать на ломтики. Баклажаны посыпать немного солью и дать минут 20 полежать, затем вымыть под холодной водой. Помидоры натереть на терке. Все остальные овощи также нарезать ломтиками. В посуду с толстым дном выложить овощи и тушить до готовности. За 5-10 мин до окончания приготовления положить в соте лавровый лист, соль, черный перец. Охладить. Подавать, посыпав сверху зеленью петрушки или укропа.

Блинный овощной пирог

1 стакан пшеничной муки
1 куриное яйцо
3 стакана воды
2 ст. ложки топленого масла по одному стакану натертых на мелкой терке моркови, свеклы и капусты белокочанной
3 ст. ложки сметаны

соль по вкусу

Муку просеять, всыпать в глубокую миску, сделать в центре углубление и, осторожно влив подсоленную холодную воду, яйцо, тщательно растереть, чтобы не было комочков. Полученное жидкое тесто процедить, разделив на 3 части, и каждую смешать отдельно с морковью, свеклой, капустой. Обжарить блины с двух сторон, по очереди используя все три вида теста, затем сложить их горкой, чередуя по цвету. Выходит цветной блинный пирог, который режут на порции и подают к столу со сметаной.

Макароны с овощами

400 г средних по величине макарон
1 средний кабачок
2 средние моркови
2 средних корня петрушки
3 средних помидора или
3 ст. ложки томатной пасты
2 средние луковицы
1 лавровый лист
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Морковь, лук, кабачки и корень петрушки нашинковать в виде лапши и спассеровать на топленом масле, добавить томатную пасту или тертые помидоры, лавровый лист и прокипятить 5–7 мин. Макароны отварить, добавить к ним овощи с томатом и все перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Вегетарианские макароны по-итальянски

300 г макарон
1 ст. ложка топленого масла
1 средний баклажан, порезанный на маленькие кусочки
1 средняя луковица, порезанная
1 средний сладкий красный перец, порезанный на небольшие кусочки
3 ст. ложки виноградного или яблочного уксуса
185 г черных маслин, порезанных на 4 части
3 ст. ложки измельченной зелени базилика

соль и перец по вкусу

Отварить макароны, слить и отставить. Разогреть масло в большой сковороде, добавить баклажан, лук и перец и тушить 7–8 мин. Добавить уксус, маслины, хорошо перемешать и прогреть. Посыпать базиликом, приправить и хорошо перемешать. Подавать сразу.

Запеченные овощи

1 средний баклажан, порезанный на кусочки
2 средних красных сладких перца, очищенных от семечек и порезанных на кусочки
2 небольших кабачка, очищенных и порезанных на кусочки
1 красный острый перец чили, мелко порезанный, или 2 щепотки красного перца
2 ст. ложки топленого масла
2 ч. ложки семян тмина
2 ст. ложки порезанной
соль и перец по вкусу

Разогреть духовку. Высыпать порезанные овощи на противень, полить растопленным маслом и приправить. Перемешать и запекать в духовке 15 мин. Достать из духовки, посыпать тмином и вернуть в духовку на 10 мин. Дать немного остыть, затем добавить зелень. Подавать теплыми.

Овощные рагу

Рагу из картофеля

8–10 средних клубней картофеля
2–3 средние луковицы
2 средние моркови
1 средний корень петрушки
5 зубков чеснока
2 ст. ложки томатной пасты
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа соль по вкусу

Картофель и остальные овощи нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту и тушить 15–20 мин. За

5-10 мин до готовности положить мелко нарубленный или растертый с солью чеснок. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рагу овощное из кислой капусты и риса

3 л воды
2 средние луковицы
2 средние моркови
3 средних клубня картофеля
1 ст. ложка томатной пасты
1 стакан риса
1 стакан квашеной капусты
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
соль по вкусу

Лук и морковь мелко нашинковать и положить в кастрюлю с толстым дном. Туда же положить картофель, нарезанный кубиками, томатную пасту, размешать и залить водой. Когда вода закипит, посолить, положить рис, квашеную капусту и довести до готовности. Перед тем как снять с огня, положить зелень.

Рагу из кабачков

1 средний кабачок
1 средний болгарский перец
1 средняя луковица
1 средняя морковь
6 средних клубней картофеля
2–3 средних помидора
1 ст. ложка топленого масла
4–5 зубков чеснока
соль по вкусу

В толстостенную кастрюлю положить масло, нагреть, положить нарезанный кубиками лук, затем так же нарезанную морковь, очищенный и нарезанный кубиками кабачок, картофель и сладкий перец. Накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить на медленном огне; когда картофель будет готов, добавить мелко нарезанные помидоры, через 5 мин – измельченный чеснок, довести до кипения и выключить.

Рагу из баклажанов

6 средних клубней картофеля
2–3 небольших баклажана
1 средняя луковица
2–3 средних помидора
2–3 средних болгарских перца
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
соль, перец молотый по вкусу

Очищенные и промытые картофель, баклажаны, репчатый лук нарезать кубиками, посолить, посыпать молотым перцем и сложить в толстостенную кастрюлю. Добавить нарезанные дольками свежие помидоры, нарезанный соломкой сладкий болгарский перец и, закрыв крышкой, припустить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рагу из овощей

6 средних клубней картофеля
2–3 небольшие репы
200 г стручковой фасоли
200 г цветной капусты
200 г свежего или мороженого зеленого горошка
1 средняя луковица 2–3 средних помидора
2–3 средних болгарских перца
2 ст. ложки томатной пасты 2 ст. ложки муки
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
соль, перец молотый по вкусу

Очищенные, вымытые овощи нарезать кубиками или дольками. Приготовленные овощи сложить в кастрюлю, залить томатным соусом, прогретую на сухой сковороде муку добавить в рагу за 10 мин до окончания тушения. Тушить на слабом огне 30 мин. За 3 мин до конца тушения положить лавровый лист, досолить. В готовое рагу добавить измельченную зелень.

Фаршированные овощи

Картофель, фаршированный грибами

6 больших клубней картофеля

300 г свежих грибов
0,5 стакана сметаны
50 г твердого сыра
1 ст. ложка сливочного масла
соль по вкусу

Картофель почистить, промыть, срезать верхушку и тонким ножом сделать выемку. Для этого отметить 5–7 мм от края для бортика и вырезать внутреннюю часть, оставив около 1 см для дна. Картофельные заготовки поместить в кипящую подсоленную воду и немного проварить (до начальной стадии мягкости). Грибы промыть, обсушить, порезать тонкими ломтиками. В сковороде разогреть масло, добавить грибы и тушить в течение нескольких минут. Приправить по вкусу солью. Подготовленные картофелины достать из жидкости, обсушить и наполнить грибами. Поверх грибов выложить сметану и посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 20–30 мин при 180° до появления корочки.

Капуста, фаршированная овощами

1 средний кочан капусты
2 средние луковицы
1 средняя морковь
1 небольшой баклажан
1 средний сладкий перец
2 средних помидора
2 ст. ложки риса
500 г томатного сока
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки соль по вкусу

Для приготовления фарша отварить рис, нарезать кубиками баклажаны, сладкий перец, морковь и лук, слегка спассеровать в масле. Пассерованные овощи смешать с вареным рисом. Из кочана вырезать кочерыжку, положить его в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Выложить кочан на сито для стекания воды, листья аккуратно отогнуть, переложить каждый лист, кроме верхних листьев, овощным фаршем и приложить один к другому так, чтобы форма кочана сохранилась. Фаршированную капусту переложить в сотейник, полить натертыми на терке помидорами и томатным соком и

поставить в духовку. Перед подачей на стол положить кочан на блюдо, полить получившимся соусом и посыпать зеленью.

Баклажаны, фаршированные овощами

2 небольших баклажана
125 г свежей капусты
2 небольшие моркови
1 средний корень петрушки
0,5 среднего клубня корневого сельдерея
2 средних помидора 2–3 зубка чеснока
400 г томатного соуса
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
2 ст. ложки измельченного зеленого лука
1 ст. ложка топленого масла
соль по вкусу

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, вынуть из середины мякоть, натереть изнутри солью, оставить на 30 мин, за тем промыть холодной водой и наполнить овощным фаршем.

Для приготовления фарша очищенные морковь, сельдерей, петрушку и мякоть баклажанов мелко нарезать, смешать с мелко нашинкованной капустой, нарезанными помидорами и зеленым луком и заправить солью.

Нафаршированные баклажаны положить в один ряд на смазанную маслом сковороду, залить томатным соусом, перемешанным с измельченным чесноком, и поставить в духовку. При подаче не стол посыпать зеленью.

Кабачки, фаршированные рисом

3 небольших кабачка
1 средняя луковица 0,5 стакана риса
4–5 средних помидоров
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка топленого масла
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки соль и перец по вкусу

Кабачки очистить от кожицы, молодые можно не очищать, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть и посолить. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать в масле, добавить сырой,

но промытый рис и $^1/_3$ нарубленной мякоти кабачков и слегка обжарить. К подготовленному рису добавить молотый перец, соль, 2 измельченных помидора и горячую воду. Тушить смесь до готовности риса, затем снять с огня и добавить мелко нарезанную петрушку, Кабачки наполнить подготовленным фаршем и уложить на противень. Протереть оставшиеся помидоры, добавить слегка прокаленную на сковороде и разведенную водой муку и залить подготовленной смесью кабачки. Запечь в духовке.

Перец, фаршированный овощами

10 сладких перцев
2 средние луковицы
2 средние моркови
1 небольшой клубень корневого сельдерея
2 средних клубня картофеля
2 средних помидора
4 зубка чеснока
1 ст. ложка топленого сливочного масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка яблочного уксуса
соль и перец по вкусу

Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея. Посолить и тушить с маслом. Довести до полуготовности, добавить мелко нарезанные картофель и помидор. Размешать фарш, довести до кипения и снять с огня, добавить измельченный чеснок и зелень петрушки. Наполнить фаршем стручки, уложить фаршированный перец на противень, предварительно добавив в него воду и измельченные на терке помидор. Сбрызнуть перец растопленным маслом и уксусом и запечь в духовке.

Перец, фаршированный овощами с рисом

10 сладких перцев
2 средние луковицы
2 средние моркови
1 стакан риса
2 средних помидора
4 зубка чеснока
2 ст. ложки томатной пасты

1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль и перец по вкусу

У сладкого перца обрезать верхушки вместе со стеблем, вычистить семена. Нарезать лук, измельчить на терке морковь, посолить по вкусу, добавить рис, помидоры, измельченные на терке, и зелень петрушки. Все хорошо размешать и полученным фаршем наполнить стручки перца. Уложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить на медленном огне 20–30 мин.

Помидоры, фаршированные рисом

10–12 средних помидоров
1 средняя луковица
1 небольшая морковь
0,5 стакана риса
400 г воды
1 ст. ложка топленого сливочного масла
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Помидоры разрезать поперек и, удалив мякоть, посолить. Мелко нарубленный лук и нашинкованную морковь спассеровать, добавить рис, соль, воду и варить до готовности риса. Затем добавить зелень петрушки и черный перец. Помидоры наполнить фаршем, положить на противень, добавить немного горячей воды, масла и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные сухарями

1 стакан сухарей из пшеничного хлеба
4 средних помидора
2 ст. ложки сливочного масла
1 зубок чеснока
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Сухари смешать с зеленью петрушки, заправить маслом, измельченным чесноком, солью и перцем. Тщательно перемешать, срезать с помидоров крышечки, удалить мякоть, наполнить подготовленной смесью, осторожно накрыть срезанными крышечками, уложить на противень или сковороду, смазать

помидоры маслом и запечь в духовке.

Помидоры с начинкой из лука

3 ломтя черствого пшеничного хлеба
4 средних помидора
2 ст. ложки сливочного масла
1 большая луковица
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
соль и перец по вкусу

Помидоры средней величины вымыть, вырезать мякоть с семенами. Приготовить начинку: лук репчатый мелко нарезать, спассеровать в масле, добавить зелень, натертый хлеб, тщательно перемешать, посолить, заправить маслом. Помидоры наполнить фаршем и запечь в духовке. Перед подачей украсить зеленью.

Фаршированные огурцы

4 небольших огурца
1 средняя свекла
3 зубка чеснока несколько листочков мяты
3 ст. ложки томатной пасты
100 г измельченных грецких орехов
соль по вкусу

Аккуратно срезать с огурцов кожицу, разрезать на две половины и вынуть сердцевину. Предварительно сваренную свеклу потереть на крупной терке, выложить на сковородку, добавить томат и нарезанную мяту, соль по вкусу и тушить в течение 5 мин на медленном огне. Смесь остудить, добавить в нее измельченный чеснок и орехи и нафаршировать огурцы. Перед подачей на стол охладить и украсить зеленью мяты.

Огурцы, фаршированные овощами

5 средних огурцов
1 средний клубень картофеля
1 небольшая морковь
1 небольшая свекла
1 небольшая луковица

1 ч. ложка оливкового масла холодного отжима
3 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
соль, сахар и перец по вкусу

Овощи отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками и заправить маслом. Огурцы разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину и мелко ее порубить. Мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца хорошо перемешать с остальными овощами и заправить солью, перцем, сахаром, зеленью, сметаной. Половинки огурцов наполнить полученной смесью, уложить на тарелку и украсить веточками укропа.

Тыква с овощным фаршем и хлебом

1 небольшая тыква
3 стакана тертого ржаного хлеба
1 стакан риса
3 средних помидора
1 большая луковица
3 зубка чеснока
1 ст. ложка топленого масла
соль, перец по вкусу

Очистить тыкву, разрезать пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно замоченного риса, на резанных кубиками помидоров, мелко нарезанной и об жаренной луковицы, измельченного чеснока, соли и перца. Нафаршированные половинки тыквы густо посыпать тертым хлебом, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить топленое масло и довести до готовности в духовке на сильном огне в течение 15–20 мин.

Тыква, фаршированная фруктами

1 небольшая тыква
0,5 стакана риса
2 ст. ложки сливочного масла
100 г чернослива и изюма без косточек
3 небольших яблока
1 ч. ложка корицы
3 ст. ложки сахара

соль по вкусу

Тыкву обмыть, срезать верхушку, после чего ложкой удалить семена и плодовую мякоть, тщательно промыть. Съедобную часть мякоти отделить от семян, мелко нарезать, добавить слегка отваренный рис, изюм, чернослив, нарезанные соломкой яблоки, сахар, корицу и перемешать. Фаршем заполнить тыкву, плотно закрыть срезанной верхушкой, затем положить на смазанный маслом противень и запечь в духовке до готовности. Подать тыкву, полив растопленным маслом.

Вторые блюда из рыбы

Отварная рыба по-польски

450–500 г судака или пикши
1,5 стакана воды
4 куриных яйца
2 ст. ложки сливочного масла
1 небольшая луковица
1 ст. ложка измельченной петрушки
1 ст. ложка лимонного сока
1 лавровый лист
соль, перец по вкусу

Рыбу отварить в небольшом количестве воды с луковицей и специями в течение 10–15 мин. Яйца сварить вкрутую, порубить, добавить процеженный рыбный бульон, лимонный сок и сливочное масло. Рыбу выложить в глубокую тарелку, залить соусом и сверху посыпать зеленью. Подавать с вареной картошкой.

Рыба припущенная по-русски

400 г рыбы (судак, треска, хек)
2 средние луковицы
0,5 л огуречного рассола
3 ст. ложки топленого масла
249 ст. ложка горчицы
250 лавровых листа
5 горошин душистого перца
соль по вкусу

Разделать рыбу на филе, нарезать удлиненными кусочками. Выложить в сотейник, смазанный растопленным маслом, залить рассолом, чтобы жидкость прикрывала рыбу наполовину. Добавить лавровый лист, перец и разрезанные на четыре части луковицы. Проварить в течение 10 мин, затем вытащить рыбу, отвар процедить, добавить к нему горчицу, растертую с маслом. Перед подачей полить рыбу получившимся соусом.

Рыба припущенная в молоке

1 кг рыбы (сазан, треска, окунь морской)
3 средние луковицы
1,5 стакана молока
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка сливочного масла
соль, перец по вкусу

Репчатый лук очистить, нашинковать и слегка спассеровать в масле. Куски рыбы уложить в кастрюлю, чередуя с луком, залить горячим молоком, добавить соль и специи и припустить в течение 20–25 мин. Готовую рыбу положить на блюдо, полить получившимся соусом, смешанным с лимонным соком, рядом уложить отварной картофель.

Рыба тушеная с луком

1 кг рыбного филе
1 ч. ложка топленого масла
4 большие луковицы
3 ст. ложки яблочного уксуса
1 стакан сметаны
1 лавровый лист
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
перец горошком, соль по вкусу

Рыбу нарезать кусками, посолить, сбрызнуть уксусом. Лук нашинковать. Уложить куски рыбы, чередуя со слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец. Тушить в хорошо прогретой духовке 15–20 мин. Отдельно подать отварной картофель, зелень укропа.

Судак тушеный под соусом

1 кг судака
4–5 больших клубня картофеля
1 стакан сметаны
2 желтка
2 ст. ложки сливочного масла
100 г тертого сыра
сок половины лимона

1 ст. ложка муки
соль и перец по вкусу

Порционные куски рыбы залить горячей водой, посолить, поперчить. Варить около 10 мин. Поместить отваренную рыбу в сотейник. Приготовить соус: смешать сметану, сырые желтки, сливочное размягченное масло, лимонный сок, тертый сыр, муку, соль, молотый перец. Разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в духовку на 15 мин.

Форель тушеная с овощами

2 небольшие форели
по 2 красных и зеленых средних сладких перца
2 средние луковицы
4 средние моркови сок 1 лимона
1 пучок зелени петрушки
$^1/_4$ л белого вина
соль, черный перец по вкусу

Перец порезать на небольшие кубики. Лук нарезать кольцами. Мелко нарезать морковь.

Овощи положить в подготовленную керамическую посуду. Вымытую внутри и снаружи форель промокнуть салфеткой и сбрызнуть лимонным соком. Форель должна быть абсолютно сухой и чистой. Форель посолить и поперчить внутри и снаружи, вовнутрь положить нарезанную зелень петрушки, форель положить на овощи, в посуду влить белое вино. Посуду закрыть крышкой, поставить в холодную духовку и тушить рыбу 45 мин. Подать на стол, украсив ломтиками лимона и веточками петрушки.

Рыба запеченная по-московски

700–800 г филе судака или трески
5–7 шт. вареных грибов
3 куриных яйца, сваренных вкрутую
2 средние луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
6 средних клубней картофеля
1 стакан сметаны

0,5 стакана тертого сыра
соль, перец по вкусу

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Сковороду смазать маслом, в центр положить подготовленные куски рыбы, а по краям вокруг рыбы – ломтики отварного картофеля. На рыбу положить нарезанный кольцами лук, ломтики вареных яиц, вареные грибы. Залить все сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке.

Горбуша запеченная в соли

1 средняя горбуша
1 пачка соли крупного помола
сок одного лимона

Рыбу выпотрошить, помыть (чистить не надо, кожица прилипнет к соли и там останется), смазать изнутри лимонным соком. На противень насыпать крупной соли толщиной около 0,5 см, положить сверху рыбу и засыпать таким же слоем соли. Поставить в духовку на 40 мин. Вытащить, остудить, осторожно обломать соляную корку – и можно есть как горячей, так и холодной. Таким образом можно запекать практически любую крупную рыбу.

Скумбрия (селедка или салака), запеченная в фольге

2 средние скумбрии
1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки
1 ч. ложка сливочного масла
1 лимон
соль и перец по вкусу

У рыбы отрезать голову и хвост, удалить внутренности, вымыть, посолить и поперчить. Брюшко рыбы заполнить смесью зелени укропа и петрушки, сливочного масла и кусочков лимона. После чего рыбу тщательно завернуть в фольгу, чтобы изнутри свертка ничего не вытекало, и поместить в духовку на 20 мин.

Рыба запеченная с овощами и грибами

300 г рыбного филе
100 г шампиньонов
2 средних помидора
1 средняя луковица
1 средний сладкий перец
3 ст. ложки сметаны
3 ст. ложки тертого сыра

Мелко нарезать предварительно отваренные грибы. Так же нарезать помидоры, лук, сладкий перец. Рыбу выложить в сковородку, сверху положить овощи, залить сметаной, посыпать тертым сыром и поставить на 20 мин в духовку.

Треска с соусом из маслин

1 кг филе трески
75 г маслин без косточек
2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
1 измельченный зубок чеснока
4 средних клубня картофеля
3 большие луковицы
1 ч. ложка измельченной зелени укропа
соль, перец по вкусу

Из маслин, оливкового масла, чеснока, соли, перца приготовить пюре. В форму выложить треску, полить получившимся соусом. Запекать в горячей духовке 8 мин.

После достать рыбу, полить оставшимся соусом и запекать еще 2 мин. Тонко нарезать лук, спассеровать в масле. Сварить картофель, порезать на ломтики. Выложить лук и картофель на тарелку. Сверху поместить треску, украсить зеленью.

Морепродукты с рисом

по 200 г креветок, каракатицы и мидий
0,5 стакана риса
1 стакан воды
1 зубок чеснока
1 средняя луковица
1 средняя морковь
100 мл белого вина
2 лавровых листа

1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
1 ст. ложка топленого масла
соль, перец по вкусу

Очищенные лук и чеснок измельчить. Очищенную морковь нарезать соломкой.

Масло разогреть в сковороде и слегка спассеровать овощи. Рис вымыть под струей холодной воды, откинуть на сито, дать стечь воде. Овощи положить в керамическую посуду, посолить. Сверху положить рис. Влить также воду и белое вино. Хорошо перемешать, положить лавровый лист. Закрыть крышкой, поставить в холодную духовку. Тушить около 35 мин. Затем сверху положить морепродукты и посыпать петрушкой. Закрыть крышкой. Тушить в духовке еще 15 мин.

Запеканка из трески с овощами

800 г филе трески
1 ст. ложка сливочного масла
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 средний клубень корневого сельдерея
6 ломтиков пшеничного хлеба без корочек
сок 1 лимона
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
3 ст. ложки панировочных сухарей
соль и перец по вкусу

Морковь, сельдерей и лук очистить и натереть на крупной терке. Растопить половину количества сливочного масла, от того, что указано в рецепте, в небольшой кастрюле и добавить лук и корнеплоды. Помешивая, готовить смесь на слабом огне в течение 10–15 мин. Смазать сливочным маслом большое, но неглубокое блюдо для запекания и выложить его дно ломтиками хлеба. Сверху положить кусочки рыбы, приправить солью, перцем и лимоном, затем выложить овощи на рыбу. Посыпать рубленой петрушкой и молотыми сухарями, полить оставшимся сливочным маслом. Поставить в предварительно нагретую духовку и готовить примерно в течение 40 мин.

Налим фаршированный

1 средний налим
0,5 стакана гречневой крупы
1 средняя луковица
0,5 стакана сметаны
1 ч. ложка топленого масла
несколько веточек зелени петрушки
соль и перец по вкусу

Отрежьте у рыбы голову, обдайте кипятком и полностью снимите с нее кожу, как чулок. Очистив от костей, пропустите рыбное филе через мясорубку. Смешайте с мелко нарезанным луком, солью, перцем и промытой гречневой крупой. Получившимся фаршем набейте пустую кожу. Уложите на смазанный жиром противень и выпекайте до образования румяной корочки примерно 30–40 мин. Периодически поливайте сметаной, смешанной с солью и перцем. Готовую рыбу выложите на блюдо, украсьте зеленью и подавайте к столу.

Рулеты из камбалы

4 двойных филе камбалы
1 ч. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки
1,5 стакана молока
0,5 стакана тертого сыра
0,2 ч. ложки соуса табаско
1 ч. ложка лимонного сока
6 средних клубней картофеля
340 г свежей или замороженной капусты брокколи
1 ст. ложка измельченного зеленого лука
соль по вкусу
4 дольки лимона для украшения

Картофель вымыть, очистить, отварить и приготовить пюре. Нагреть духовку до 200°. Растопить масло в кастрюле, добавить муку и, помешивая, держать 1 мин. Снять с огня и влить молоко небольшими порциями. Снова поставить на огонь и довести до кипения. Варить 4 мин до загустения. Вмешать в соус тертый сыр, табаско, соль, лимонный сок и отваренные соцветия брокколи. Варить около 4 мин, пока сыр не расплавится. Накрыть и снять с огня. Смешать картофельное пюре с измельченным луком. Разложить рыбное филе на чистой поверхности и ложкой положить в головную часть каждого филе пюре с луком. Закатать

рулет, начиная с головной части, и положить в форму для запекания. Вылить на рулеты соус и посыпать оставшимся сыром. Закрыть фольгой и запекать 10 мин. Затем снять фольгу и запекать еще 10 мин, пока рыба не пропечется. Украсить дольками лимона и подать с хрустящим хлебом.

Рыбный рулет

500 г филе трески, минтая или хека
1 ч. ложка сливочного масла
200 г томатной пасты
50 г желатина
соль, перец по вкусу

Тщательно перемешайте томатную пасту, сливочное масло, желатин и специи.

На лист целлофана выложите слой этой пасты, **а** сверху – слой рыбного филе. Опять слой пасты. Затем заверните рулетом, перевяжите веревкой и варите н**а** пару 1 ч. После этого охладите, положите под пресс. Перед подачей н**а** стол снимите целлофан и нарежьте кусочками.

Шашлык из лосося
200 г филе лосося
1 средний сладкий перец
1 средний помидор
сок 1 лимона
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Рыбу замариновать в лимонном соке, в который добавлены соль, перец и зелень. Шпажки на 1 час положить в холодную воду. Затем надеть н**а** шпажки вперемешку с кусками сладкого перца и помидорами, нарезанными кружками. Жарить н**а** гриле до готовности.

Треска в пивном тесте

500 г филе трески
0,3 стакана муки
1 куриное яйцо
1 ст. ложка сливочного масла

0,5 стакана пива
1 ст. ложка лимонного сока
сахар, соль по вкусу

Филе трески нарезать кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Масло растопить, смешать с мукой, яйцом, пивом. Добавить по вкусу сахар, соль. Залить рыбу тестом и запечь в духовке.

Пельмени дальневосточные

250 г мякоти свинины
300 г рыбного филе (горбуша или кета)
2 средние луковицы 1 куриное яйцо
0,2 стакана воды
соль, перец и сметана по вкусу

Рыбу, свинину и лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, перец, соль, воду и хорошо перемешать. Готовить обычным способом. Подавать со сметаной.

Рыба заливная

1 средний судак или треска
1 небольшая морковь
1 небольшой корень петрушки
1 небольшая луковица
6 горошин черного перца
50 г желатина
1 ст. ложка лимонного сока
соль и перец по вкусу
несколько долек лимона и веточек петрушки для украшения

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, сделать из нее филе. Кости, кожу, голову с удаленными жабрами сложить в кастрюлю вместе **с** морковью, кореньями, перцем, луком и перцем горошком. Варить 3 часа. Бульон процедить, сложить в него филе рыбы и варить д**о** готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, распустить в нем желатин, добавить лимонный сок. Рыбу разложить по формочкам, залить бульоном, украсить дольками лимона и веточками петрушки и поставить в холодильник для застывания.

Горячие блюда из мяса и курицы

Куриное филе с грибами

500 г куриного филе
200 г шампиньонов
0,5 стакана сметаны
1 средняя луковица
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки
150 г сыра
соль, перец по вкусу

Приготовить смесь из нарезанных грибов, лука, натертого на терке сыра, сметаны, зелени петрушки, посолить, поперчить. Куриное филе разложить на противне.

Выложить смесь на каждый из кусочков филе и запечь в духовке.

Куриные окорочка в апельсиново-лимонном маринаде

8 средних куриных окорочков
0,5 стакана апельсинового сока
3 ст. ложки лимонного сока
0,5 ч. ложки тертой цедры апельсина
0,5 ч. ложки тертой цедры лимона
1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука

Смешать фруктовые соки, цедру и зеленый лук, залить смесью курицу. Поставить в холодильник на несколько часов. Слить маринад в отдельную посуду. Жарить в духовке 15–20 мин, постоянно смазывая маринадом.

Куриные окорочка в горшочке

4 куриных средних окорочка
2 большие луковицы 0,3 стакана риса
4 ч. ложки виноградного уксуса
2 ч. ложки молотого имбиря
4 ч. ложки томатной пасты
соль, молотый черный перец по вкусу

Приготовить маринад, смешав уксус с молотым имбирем и томатной пастой, приправить солью и перцем и смазать им мясо. Положить окорочка в смоченный водой глиняный горшочек и поставить в духовку, тушить 60 мин. За 30 мин до готовности положить в горшочек с мясом нарезанный лук и еще потушить. Отварить рис в кипящей подсоленной воде и подавать к окорочкам.

Баранина по-гречески

2 ч. ложки топленого масла
400 г баранины
1 маленькая луковица
2 средних клубня картофеля
4 зубка чеснока
1 ст. ложка томатной пасты
2 средних помидора
2 ст. ложки виноградного уксуса

Картофель очистить и нарезать крупными ломтиками. Помидоры натереть на терке. Лук тонко порезать. Чеснок измельчить. Нагреть масло в жаровне. Приправить баранину солью и перцем и обжарить в горячем масле около 10 мин, часто поворачивая. Разогреть духовку. Добавить в жаровню к мясу картофель, чеснок и готовить в течение 8 мин, затем добавить томатную пасту, помидоры, уксус и немного воды, приправить и довести до кипения. Запекать, пока мясо не станет мягким.

Баранина в кисло-сладком соусе

500 г баранины
9–10 зубков чеснока
200 г сушеных яблок
200 г сушеного чернослива
0,5 стакана сахара
2ст. ложки виноградного уксуса
соль, перец по вкусу

Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки. Мясо, чеснок и яблоки мелко нарезать. Все смешать, добавить остальные ингредиенты. Снова хорошо перемешать.

Сложить в керамические горшочки и запекать в духовке 1 ч при средней температуре.

Баранина тушеная с овощами

600 г бараньей лопатки
6 средних клубней картофеля
4 средние луковицы
259 стакан стручковой фасоли
260 средних помидора
1 средний баклажан по половине средних корня петрушки и сельдерея
1 ст. ложка зелени петрушки и кинзы
соль, перец черный молотый по вкусу

Баранью лопатку помыть, нарезать на куски по 3–4 на порцию, сложить в горшочек вперемешку с кружочками сырого лука, кусочками сырого картофеля, баклажана, стручковой фасоли. Сверху положить корни петрушки и сельдерея, связанные в пучок. Все посолить, поперчить, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты, поместить в духовку и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену, в конце положить порезанные помидоры. Горшочек с готовой бараниной вынуть из духовки, удалить пучок корней, посыпать зеленью кинзы или петрушки. Подать баранину в том же горшочке, можно разложить по тарелкам.

Азу с солеными огурцами

500 г говядины или свинины
2 средних соленых огурца
6 клубней картофеля
1 большая луковица
1 ст. ложка томатной пасты
1 зубок чеснока
5 шт. черного перца горошком
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими брусочками, сложить вместе с нарезанным луком в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы

слегка прикрыла мясо, добавить перец горошком, соль и варить 30–35 мин. Картошку нарезать крупными кусками и положить в кастрюлю к мясу. Тушить до готовности. В конце добавить мелко нарезанные соленые огурцы, томатную пасту. Все вместе тушить еще 5 мин. Подавать с зеленью и мелко нарубленным чесноком.

Бефстроганов

1 кг мякоти телятины или говядины
2 крупные луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
1 стакан сметаны
4 ст. ложки томатной пасты
соль, перец горошком и молотый по вкусу

Нарезать лук полукольцами, мясо – длинными брусочками поперек волокон. Растопить в глубокой сковороде или сотейнике сливочное масло. Спассеровать лук. Выложить поверх лука мясо, перемешивать, чтобы мясо немного обжарилось со всех сторон, через пару минут вылить в сковороду сметану, в которую добавлено 0,5 стакана воды и специи. Когда закипит, накрыть крышкой и уменьшить огонь, тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. К концу приготовления посолить и добавить томатную пасту.

Говядина в горшочке

300 г говядины
100 г вареных грибов
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки
1 средняя луковица
2 средних помидора или 2 ст. ложки томатной пасты
0,5 стакана воды
соль и перец по вкусу

Мясо нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, положить в горшочек, добавить грибы, зелень, пассерованный лук, свежие помидоры или томат, залить водой и тушить в духовке до готовности.

Говядина тушеная с овощами

300 г говядины
1 небольшая морковь
1 средняя репа
300 г белокочанной капусты
1 средняя луковица
2 ст. ложки яблочного уксусу соль и перец по вкусу

Мясо нарезать на небольшие кусочки, морковь, репу и лук нарезать дольками и тушить все вместе на слабом огне. Затем добавить капусту, нарезанную крупными кубиками, немного перца, соль и тушить до готовности.

Говядина тушеная с хлебом

800 г мякоти говядины
1 стакан темного пива
1 ломтик ржаного хлеба
1 средняя луковица
2 зубка чеснока
3 лавровых листа
6 горошин черного перца
1 ст. ложка сахарного песка
1 ч. ложка горчицы
1 ст. ложка уксуса
соль и молотый перец по вкусу

Мясо нарезать, как для гуляша. Выложить в кастрюлю для тушения, налить немного воды. Слегка поджарить нашинкованную луковицу и добавить к мясу.

Положить туда же измельченный чеснок, лавровый лист и перец горошком.

А затем влить в кастрюлю к мясу пиво. И тушить до готовности мяса.

Минут за 20 до конца тушения, когда мясо будет почти готово, положить в кастрюлю густо намазанный горчицей ломтик ржаного хлеба без корочки и сахарный песок. Продолжать тушить до тех пор, пока хлеб не разойдется в соусе. В самом конце добавить соль, перец и приправы.

Говядина тушеная со сметаной и лимоном

500 г говядины

2 средние моркови
2 средние луковицы
3–4 ломтика свиного шпика
0,5 стакана сметаны
сок половины лимона
1 ч. ложка измельченной зелени петрушки и укропа
соль и специи по вкусу

Слегка отбитый кусок говядины нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, добавить нашинкованные лук, морковь, ломтики шпика, сметану, специи, сок лимона, зелень, соль и варить под крышкой до готовности.

Говядина в яблочном соусе

6 больших яблок
1 кг мякоти говядины
3 ст. ложки сливочного масла
3 ст. ложки сахара
3 ст. ложки виноградного уксуса соль и перец по вкусу

В жаровню положить сливочное масло, добавить нарезанные яблоки, мясо и сахар. Тушить на медленном огне, в конце добавить специи.

Гуляш со сладким перцем

750 г говядины
6 средних клубней картофеля
1 ст. ложка свиного жира
1 большая луковица
2 сладких красных перца
3 средних помидора
1 ст. ложка муки
0,5 ч. ложки молотого красного перца
0,5 столовой ложки соли

Лук мелко порубить, смешать с мясом, порезанным кусочками, посыпать красным перцем, специями, сложить в жаровню. Добавить свиной жир и немного воды и поставить тушить, непрерывно помешивая. Как только жидкость начнет выкипать, добавить снова немного воды. Когда мясо станет

мягким, добавить нарезанный кубиками картофель, сладкий перец, нарезанный полосками, а через 15 мин – мелко порезанные помидоры. Все залить водой и варить до полной готовности мяса и овощей.

Свинина в горшочках по-краснодарски

500 г свинины
2 средних помидора
2 средних сладких перца
3 зубка чеснока
2–3 средние луковицы
4 средних клубня картофеля
4 ст. ложки свиного жира
соль, перец и зелень по вкусу

Сладкий перец и лук нашинковать, помидоры нарезать дольками. Свинину нарезать кусочками, разложить в горшочки, добавить овощи, чеснок, жир, нарезанный кусочками картофель, залить водой, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Перед подачей посыпать укропом или петрушкой.

Свинина маринованная в апельсиновом соке

600 г свиной шейки
2 средних апельсина
1 ч. ложка топленого свиного жира или топленого сливочного масла
соль, специи по вкусу

Из апельсинов выжать сок. Шейку порезать пластинками толщиной в 1 см, каждый кусочек натереть солью и специями. Кусочки уложить в миску и залить соком двух апельсинов. Мариновать около 3–4 ч. Затем мясо положить на смазанный маслом противень и запекать в разогретой духовке.

Печень с солеными огурцами

500 г печени
3 средние луковицы

4 средних соленых огурца
100 г зеленого мороженого горошка
2 ст. ложки сметаны
соль, перец, приправы и сметана по вкусу

Маленькими кусочками нарезать печень, предварительно сняв с нее пленку, огурцы мелко порезать или потереть на терке. Вскипятить воду и положить в нее печень (вода должна только закрывать печень) и варить 15 мин, а затем добавить огурцы и тушить еще 10 мин. Затем добавить в печень нарезанный лук, горошек. Перед тем как снять с огня, добавить сметану, соль и перец по вкусу.

Бигос

700 г кислой капусты
700 г белокочанной капусты
300 г свинины
200 г телятины без костей
30 г сушеных грибов
1 средняя луковица
2 ст. ложки топленого масла
2 лавровых листа
соль, перец по вкусу

Свежую капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду, отварить. Лук нарезать и слегка спассеровать на сковороде, добавив жир, затем добавить нарезанную кубиками свинину. Добавить в свежую капусту телятину и тушить под крышкой. Во вторую кастрюлю положить кислую капусту, добавить грибы, лавровый лист и залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда мясо будет наполовину готово, все продукты сложить в одну кастрюлю, поперчить и посолить. Все хорошо перемешать и варить на слабом огне до готовности мяса.

Зразы отбивные

500 г говяжьей вырезки или бескостной говядины
500 г нежирной свинины
1 средняя луковица
1 ч. ложка топленого масла

3 ст. ложки сметаны соль, перец по вкусу

Говядину порезать на куски размером с ладонь, толщиной около 1 см. Каждый кусок отбить. Свинину прокрутить в мясорубке. В фарш добавить измельченный лук, соль, специи. В каждый кусок говядины завернуть примерно столовую ложку фарша, полученный рулет обвязать ниткой. Зразы положить на смазанный маслом противень и поставить в духовку на 20–25 мин. За 10 мин до готовности полить сметаной.

Зразы из фарша с солеными грибами

800 г говядины
200 г соленых грибов
279 средние луковицы
100 г шпика
3 ломтика белого хлеба
1 ст. ложка топленого масла
2 куриных яйца
1 стакан панировочных сухарей
соль, перец по вкусу

Приготовить мясной фарш. Для этого подготовленные мясо и сало пропустить через мясорубку. На масле поджарить нашинкованный лук, половину его добавить в мясной фарш, посолить, поперчить и еще раз пропустить через мясорубку. Затем добавить в фарш размоченный в воде и отжатый хлеб и взбить фарш до пышной консистенции.

Приготовить грибной фарш. Для этого грибы промыть, нарубить, добавить измельченный шпик, вторую часть лука, панировочные сухари, соль, перец и все хорошо перемешать. Из мясного фарша сформировать лепешки, выложить на них ровным слоем грибную массу, лепешки осторожно завернуть в трубочки. Уложить зразу в сковороду с маслом, облить маслом и поставить жариться в хорошо разогретую духовку.

Голубцы

1 средний кочан капусты
500 г фарша из говядины или смешанного со свининой
0,3 стакана риса
1–2 средние моркови

1 средняя луковица
2 ст. ложки томатной пасты
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка топленого масла
0,5 стакана сметаны
соль и специи по вкусу

Капусту промыть, разобрать на листья и варить 5-10 мин. Мясной фарш смешать со сваренным наполовину рисом, добавить специи по вкусу. На каждый капустный лист положить немного фарша. Свернуть голубцы. Спассеровать мелко нарезанный лук, тертую на крупной терке морковь, добавить томатную пасту, сахар и сметану. Голубцы положить в кастрюлю или сотейник, залить заправкой и тушить 1,5 ч на небольшом огне.

Запеканка с кабачками

1 большой кабачок
1,5 кг фарша из свинины и говядины
2 средние луковицы
2 средние моркови
4 средних помидора
3 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка топленого масла
1 ст. ложка тертого сыра
соль и перец по вкусу

На смазанную маслом форму выложить очищенный и порезанный кружками кабачок, залить сметаной с небольшим количеством воды, соли и перца. Поверх выложить фарш с овощами. Сверху снова выложить кабачки и снова полить сметаной, посыпав тертым сыром. Запекать, пока не расплавится сыр, а кабачки не станут мягкими.

Запеканка с говяжьим фаршем

500 г говяжьего фарша
1 средняя луковица
1 зубок чеснока
1 средний зеленый сладкий перец
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки
200 г панировочных сухарей

0,5 стакана сметаны
200 г тертого сыра
1 ч. ложка топленого масла
1 ч. ложка соли
1 ст. ложка кетчупа
черный молотый перец по вкусу

Мелко нарезать лук и перец, пропустить через пресс чеснок. Овощи смешать с фаршем и с остальными ингредиентами. Посолить и поперчить. Фарш выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, верх намазать тонким слоем кетчупа, посыпать сыром и запекать в нагретой духовке 45 мин. Затем слегка остудить и нарезать поперек на куски средней толщины. На гарнир прекрасно подойдет отварной картофель с зеленым салатом или гречневая каша.

Шашлык в гранатовом маринаде

3 кг нежирной свиной шейки
1 стакан гранатового сока сок
1 лимона
4 средние луковицы
1 ч. ложка хмели-сунели
2–3 ст. ложки оливкового масла холодного отжима
соль, перец красный молотый, черный молотый по вкусу

Нарезать мясо, лук порезать кольцами, добавить специи, перемешать. Лимонный и гранатовый сок смешать и влить в мясо, аккуратно перемешать и влить оливковое масло.

Добавить специи и соль и мариновать несколько часов.

Заготовки из овощей

Аджика

5 кг красного сладкого перца
2 кг помидоров
30 зубков чеснока
5 пучков зелени кинзы
3 средних красных жгучих перца
3 ст. ложки молотого кориандра
3 ст. ложки соли

Перцы и помидоры перекрутить через мясорубку и варить 1,5 ч. Отдельно перекрутить через мясорубку чеснок, кинзу и пряности, соединить с овощами и проварить еще 20 мин. Разлить в банки в горячем виде, закрыть завинчивающимися крышками, дать остыть и хранить в холодном месте.

Икра из стручковой фасоли

3 кг зеленой стручковой фасоли
1,5 кг помидоров
200 г чеснока
0,5 кг сладкого перца
1 пучок зелени петрушки
сахар, соль и специи по вкусу

Фасоль, помидоры, болгарский перец, чеснок перекрутить через мясорубку. Добавить мелко нарезанную петрушку, соль, сахар и варить 50–60 мин на медленном огне, периодически помешивая. Горячую икру разлить в стерилизованные банки и закатать.

Икра овощная

300 г лука
1,5 кг помидоров
2 кг моркови
0,5 кг сладкого перца

5 ст. ложек яблочного уксуса
соль, сахар по вкусу
зелень петрушки, укропа, кинзы

Все овощи и зелень пропустить через мясорубку, приправить солью, специями и уксусом. Варить на тихом огне 2–3 ч до загустения. Закатать в стерилизованные банки в горячем виде.

Баклажаны с овощами

5 кг баклажанов
1 кг лука
0,5 кг моркови
2 кг красного сладкого перца
6 кг помидоров
3–4 ст. ложки соли
100 г сахара
20 зубков чеснока
1 пучок зелени петрушки
0,5 стакана яблочного или виноградного уксуса

Баклажаны отварить в соленой воде, разрезать на 4 части. Помидоры, лук, морковь и перец перекрутить через мясорубку, варить 20–25 мин, соединить с баклажанами, добавить соль, сахар, мелко нарезанную петрушку, перекрученный через мясорубку чеснок и уксус. Все варить еще 10–20 мин и разлить по банкам, простерилизовать и закрутить.

Овощи по-гречески

10–15 средних баклажанов
10 средних морковок
10 средних луковиц
10 средних сладких перцев
10 средних помидоров
2 стакана томатного сока
3–4 лавровых листа
соль, перец душистый горошком по вкусу

Все овощи крупно порезать, залить томатным соком, положить лавровый лист, перец и варить до готовности. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закрутить.

Гювеч

10 средних баклажанов
1 кг стручковой фасоли
5 средних луковиц
10 средних сладких зеленых перцев
10 средних помидоров
2 стакана томатного сока
1 стакан измельченной зелени петрушки
соль, перец по вкусу

Болгарский перец вымыть и удалить семена. Перец и стручковую фасоль ошпарить кипящей подсоленной водой. Если перец крупный, разрезать на 4 части. Баклажаны очистить, нарезать в длину ломтиками, посолить, чтобы вышла горечь, затем промыть, отварить в подсоленной воде. Помидоры порезать. На дно банки уложить помидоры и зелень петрушки, затем слоями класть перец, фасоль, баклажаны и так чередовать, заливая каждый слой томатным соком, чтобы он заполнил все свободное пространство. Наверх положить оставшиеся помидоры с петрушкой и снова залить соком, накрыть крышкой, стерилизовать 1,5 ч и закрутить.

Перец болгарский по-осеннему

12 средних сладких перцев
7 средних морковок
500 г белокочанной капусты
3–4 лавровых листа
соль, перец душистый горошком по вкусу

Рассол
на 1 л воды – 1 ст. ложка соли

Сладкий перец освободить от плодоножек и семян. Отдельно мелко нашинковать капусту, посолить по вкусу, тщательно перемешать, добавить натертую на крупной терке морковь и душистый перец горошком. Перцы нафаршировать капустой, уложить в эмалированную посуду, добавить лавровый лист и залить рассолом. Сверху положить груз. При комнатной температуре перцы готовы через 3–5 дней. Хранить в прохладном месте.

Печеные баклажаны в томатном соке

10 средних баклажанов
5 зубков чеснока
2 стакана томатного сока
2 ст. ложки соли
4 лавровых листа
перец горошком по вкусу

Испечь баклажаны, очистить от кожуры. Мякоть баклажанов сложить в подготовленные стерилизованные банки. На дно положить несколько зубков чеснока, лавровый лист, перец горошком. Залить баклажаны кипящим томатным соком (на 1 л сока – 1 столовая ложка с верхом соли). Стерилизовать 0,7-литровые банки 40–45 мин, затем закатать.

Соленые голубцы

1 средний кочан капусты
5 больших морковок
10 зубков чеснока
5 средних сладких перцев
Рассол:
0,5 л воды – 1 ст. ложка соли

Кочан капусты разобрать на листья. Листья слегка отварить. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать болгарский перец, перемешать. Затем добавить измельченный чеснок. Приготовленные таким образом овощи завернуть в капустные листья, плотно сложить в эмалированную посуду и залить рассолом. Вместо воды для рассола можно использовать отвар капусты.

Салат из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров
2 кг красного сладкого перца
1,5 кг моркови
1 кг лука
100 г соли
100 г сахара

Овощи нарезать, как на обычный салат, оставить на пару часов, чтобы выделился сок. Затем сложить в большую емкость и держать на огне, помешивая, в течение 40 мин, разложить по банкам, стерилизовать 30 мин, закатать.

Квашение овощей и грибов

Квашение – самый древний, но в то же время и самый распространенный способ сохранения овощей. При квашении соль и молочная кислота, образующаяся из сахара овощей, являются консервирующими веществами, препятствующими развитию большинства гнилостных микроорганизмов и плесеней.

Академик Болотов считает, что квашеные продукты должны быть постоянно в рационе питания человека. Употребление в пищу квасов разгоняет выработку пепсинов, столь необходимых нам для здоровья. Болотов предлагает квасить овощи, огородные и дикорастущие травы, грибы, даже рыбу.

Я экспериментировала с различными способами приготовления «квасов». Выяснилось, что существует несколько тонкостей, которых следует придерживаться, затевая квашение:

♦ Рассол следует готовить за 10 ч до его использования, чтобы он хорошо отстоялся.

♦ Для приготовления рассола нужно использовать соль крупного помола и без добавок (ни в ком случае не йодированную).

♦ Соль следует растворять только в кипяченой воде.

♦ Перед заливкой рассол надо процедить через марлю или другую натуральную неокрашенную ткань, прокипяченную в воде.

Белокочанная капуста квашеная

10 кг капусты
300 г моркови
250 г соли крупного помола

Для квашения используется капуста поздних сортов, созревшая, с плотными кочанами. Капусту подготавливают следующим образом: освобождают от зеленых листьев, моют холодной проточной водой и шинкуют острым ножом с длинным лезвием, получая стружку шириной до 5 мм. В городских условиях удобнее всего квасить капусту в эмалированной посуде – ведрах и кастрюлях больших размеров, а также в стеклянных банках пяти– и трехлитровой емкости. Нашинкованную капусту соединяют с морковью, натертой на крупной терке или нарезанной тонкими кружочками. Капусту солят и слегка перетирают руками, соединяя ее с морковью. Кроме моркови, для запаха и вкуса добавляют по желанию семена тмина – 2 ст. ложки

на десятилитровое ведро капусты. Часто добавляют клюкву или бруснику – 200 г на то же количество капусты.

Подготовленную капусту частями укладывают в емкость, уминая толкушкой или руками. Если выделившегося рассола слишком много, то его сливают.

Сверху кладут кусок чистой белой ткани, деревянный кружок по диаметру емкости, а на него – гнет. При этом рассол должен покрывать кружок. Вместо кружка можно использовать фаянсовую большую плоскую тарелку. В качестве гнета можно использовать булыжник, хорошо промытый и ошпаренный крутым кипятком. Ни в коем случае нельзя брать камень из песчаника, изделия из чугуна, меди и других металлов. Лучшей температурой для брожения считается от 15 до 22 ˚С. За процессом брожения нужно следить. Через некоторое время (в зависимости от температуры) рассол начинает пузыриться, образовывая пену, и стремится выйти наружу. 2 раза в день нужно поднимать груз, кружок и ткань, снимать излишнюю пену и заостренной деревянной палочкой или ножом прокалывать в нескольких местах до дна. Кружок и гнет промывать чистой водой. После окончания процесса брожения капуста оседает и приобретает освежающий кисловатый вкус.

Готовую капусту переносят в холодное место, продолжая держать ее под гнетом. Наилучшие условия для хранения создаются при температуре 0–2 ˚С. При более низких температурах капуста делается мягкой, хотя при этом не теряет витамин С, которого много в рассоле.

Краснокочанная капуста квашеная

10 кг капусты
2 кг плотных кислых яблок
500 г лука
25 г семян тмина или укропа
200 г соли крупного помола

Яблоки разрезать, удалить кожицу и сердцевину, нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полосками. Капусту нашинковать, руками перетереть с солью и смешать с яблоками, луком, тмином или укропом. Уложить в посуду, уплотняя. Далее поступать как с белокочанной капустой.

Цветная капуста квашеная

3 кг цветной капусты
1 л воды
50 г соли крупного помола
3 г лимонной кислоты

Головки цветной капусты тщательно вымыть, очистить от листьев, разрезать на соцветия 3–5 см в диаметре. Подготовленную капусту бланшировать 3–4 мин в кипящей подсоленной воде, чтобы она в дальнейшем не побурела. Плотно уложить капусту в подготовленную тару и залить холодным рассолом. Далее поступать как с белокочанной капустой.

Свекла квашеная

5 кг свеклы
2,5 л воды
100 г соли крупного помола

Для квашения используют поздние сорта свеклы с темноокрашенными корнеплодами. Из квашеной свеклы готовят борщ, а рассол пьют как квас, разбавляя его равным количеством воды с добавлением сахара по вкусу. Кроме того, свекольный рассол вполне заменяет томатное пюре при изготовлении обеденных блюд и острых соусов, им также можно заправлять хрен. У свеклы отрезают ботву и корни, хорошо промывают ее в холодной воде и, разрезав крупные корнеплоды, плотно укладывают в бочки или другую тару. Если свеклу квасят нарезанной, то ее очищают от кожицы. Свеклу заливают рассолом на 3–5 см выше уровня уложенных корнеплодов. Далее поступать как с белокочанной капустой.

Свекла молодая квашеная

5 кг молодой свеклы вместе с ботвой
3–4 листа белокочанной капусты
100 г соли крупного помола

Черешки молодой свеклы очистить от листовых пластинок, вымыть и мелко нарезать, корнеплоды очистить и нарезать мелкой соломкой. На дно большой банки положить капустные листья. Затем плотно уложить измельченную свеклу и пересыпать солью. Сверху положить кружок или тарелку и гнет. Когда свекла

пустит сок, посуду сверху обвязать плотной тканью и вынести в холодное место. Квашеную молодую свеклу используют для приготовления овощных супов и рассольников.

Морковь квашеная

4 кг моркови
1 кг кислых плотных яблок
пучок соцветий укропа
2–3 листа хрена
5–6 листьев вишни
3 горошины черного перца
5 л воды
200 г соли крупного помола

Для квашения моркови пригодны все ее столовые сорта. При этом морковь обязательно должна быть сочной, свежей и ни в коем случае не вялой. Морковь вымыть и очистить. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и разрезать на 4 части. На дно посуды положить листья хрена, вишни, черный перец горошком. Из воды и соли приготовить рассол. Плотно уложить в подготовленную емкость морковь и яблоки, залить рассолом, накрыть крышкой и поставить под груз в холодное место. Квашеная морковь может хорошо сохраняться в холодном помещении до нового урожая.

Огурцы квашеные

5 кг небольших свежих огурцов
1 пучок соцветий укропа
1–2 листа хрена
2–3 ветки зелени сельдерея
3–4 листа черной смородины
1–2 веточки зелени эстрагона
1 средний жгучий перец
5–6 листьев вишни
8 зубков чеснока
4 л воды
250 г соли крупного помола

Огурцы и зелень тщательно вымыть. На дно банки или эмалированной кастрюли уложить пряную зелень, чеснок, жгучий

стручковый перец и соль. Дальше положить огурцы. Приготовить рассол, довести его до кипения. Залить овощи кипяченым рассолом и, накрыв их крышкой, оставить на 3–4 дня при комнатной температуре. Рассол слить, отфильтровать и прокипятить. Содержимое банки несколько раз промыть горячей водой и залить рассолом. Через 5 мин рассол слить, прокипятить, снова залить горячим и так повторять два-три раза. Залив кипящим рассолом последний раз, банку немедленно закатать.

Огурцы квашеные с патиссонами

4,5 кг небольших свежих огурцов
1,5 кг небольших молодых патиссонов
1 пучок соцветий укропа
2–3 листа хрена
3–4 ветки зелени сельдерея
3–4 листа черной смородины
1 средний жгучий перец
5–6 листьев вишни
10 зубков чеснока
4 л воды
250 г соли крупного помола

Огурцы, патиссоны и зелень тщательно вымыть. На дно банки или эмалированной кастрюли уложить пряную зелень, чеснок, жгучий стручковый перец и соль. Дальше положить огурцы и патиссоны. Приготовить рассол, довести его до кипения. Залить овощи кипяченым рассолом и, накрыв их крышкой, оставить на 3–4 дня при комнатной температуре. Рассол слить, отфильтровать и прокипятить. Содержимое банки несколько раз промыть горячей водой и залить рассолом. Через 5 мин рассол слить, прокипятить, снова залить горячим и так повторять два-три раза. Залив кипящим рассолом последний раз, банку немедленно закатать.

Топинамбур квашеный

3 кг топинамбура
1–2 листа хрена
1–2 ветки зелени сельдерея
3–4 веточки петрушки
3–4 листа черной смородины
5 зубков чеснока

5 горошин черного перца
291 л воды
292 ст. ложки соли крупного помола

Сырые клубни топинамбура нарезать на тонкие дольки, уложить в подготовленную посуду, перекладывая зеленью, пряностями и чесноком, залить подсоленной водой. После окончания брожения квашеный топинамбур можно добавлять в салаты, винегрет. Хранить в холодном месте.

Черемша квашеная

10 пучков свежей черемши
2 л воды
100 г соли крупного помола

Молодые побеги черемши уложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить рассолом. Используют как приправу ко вторым блюдам, заправку для супов, окрошки.

Хранить в холодном месте.

Баклажаны квашеные

10 кг баклажанов
1 кг моркови
5 средних корней петрушки
5 веток зелени сельдерея
10 средних сладких перца
2 пучка зелени укропа
20 зубков чеснока
5 л воды
10 капустных листьев
1,25 стакана соли крупного помола

Отобрать баклажаны одинаковой величины, зрелые, без повреждений, промыть их в холодной воде, срезать плодоножки и погрузить на 5 мин в кипящую воду. Охладить и разрезать вдоль, но не полностью, а так, чтобы у завязи и плодоножки баклажаны оставались целыми. Затем подготовленную посуду выложить листьями капусты, насыпать нарезанные соломкой овощи и измельченные пряности, уложить два ряда баклажанов, вновь посыпать овощами и так чередовать до верха. Приготовить

рассол. Сверху положить пряности и залить рассолом. Укрыть холстом и крышкой, придавить грузом и оставить на сутки для брожения. Потом долить рассол и поставить в холодное место на 1 месяц.

Помидоры квашеные

2 кг помидоров
100 г сахара
1 ст. ложка соли крупного помола
1–2 ветки зелени сельдерея
2–3 веточки зелени эстрагона
5–6 листьев вишни
100 г соли крупного помола

Помидоры и зелень тщательно вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в посуду плотно рядами, переслаивая их листьями вишни, зеленью сельдерея и эстрагона. Каждый ряд пересыпать сахаром и солью. Сверху накрыть чистой хлопчатобумажной некрашеной тканью и положить гнет. Выдерживать в теплом помещении до появления рассола и затем выставить на холод для хранения.

Квашеный чеснок

2 кг молодого чеснока вместе со стрелками
2 л воды
100 г соли крупного помола

Головки чеснока разобрать на зубки, очистить от шелухи, вымыть и выдержать 3–4 ч в воде, потом промыть. Стрелки нарезать кусочками по 10 см. Приготовить и прокипятить рассол. Стрелки и головки плотно уложить в подготовленную посуду и залить охлажденным рассолом. Сверху закрыть чистой хлопчатобумажной неокрашенной тканью, на нее положить деревянный кружок с гнетом.

Чеснок держать в теплом помещении 9-10 дней, затем вынести на холод.

Бобовые культуры квашеные

3 кг свежих или сушеных бобов, гороха, фасоли или чечевицы
1 стакан сахара
1 ст. ложка соли крупного помола 1 ч. ложка сметаны

Положить в банку бобовые, сахар, соль и сметану, залить холодной водой. Выдержать в тепле не менее двух недель. Потом вынести на холод. Прокисшую жидкость можно пить, а бобовые подавать на стол в виде гарнира или готовить из них фарш для котлет.

Грибы квашеные

4 кг молодых грибов (белых, лисичек, подосиновиков, маслят, опят или рыжиков)
1 пучок соцветий укропа
2–3 листа хрена
5–6 листьев вишни
10 зубков чеснока
3 л воды
3 ст. ложки соли
10 г лимонной кислоты
Рассол
на 1 л воды – 3 ст. ложки соли и 1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка молочной сыворотки

Необходимо помнить, что каждый вид грибов следует квасить отдельно. Перед квашением грибы отварить до готовности в 3 л воды с добавлением 3 ст. ложек соли и 10 г лимонной кислоты. Приготовить рассол: на 1 л воды взять 3 ст. ложки соли и 1 ст. ложку сахара. Довести до кипения и охладить до температуры 40 °С. После этого положить молочную сыворотку. Проваренные грибы промыть, положить в подготовленную посуду и добавить рассол. Положить гнет, выдержать 3 суток в теплом помещении, а потом поставить в холодное место. Через месяц квашеные грибы готовы к употреблению в пищу. Хранят их при температуре от 0 до +8 °С. Срок хранения – до 8 месяцев.

Соление рыбы

Если овощи, травы, грибы мы квасим, то рыбу (опять же я установила это опытным путем) лучше все-таки солить. Пробовала я квасить ее, но тут мой муж, по которому я выверяла вкусовую ценность блюд, категорически воспротивился. У квашеной рыбы появляется своеобразный душок, а консистенция ее становится какой-то слишком уж дряблой. Короче, квашеная рыба у нас не пошла. Зато я проконсультировалась у тети Веры и выяснила, что соленая рыба – ничуть не менее «болотовское» блюдо, нежели рыба квашеная. А чтобы рыба особенно удалась при солении, нужно знать несколько хитростей.

Правила хорошего посола

Лучше солить свежую рыбу. Посол размороженной рыбы достаточно сложен, при оттаивании структура тканей нарушается, поэтому тяжело уловить момент, когда рыба уже засолилась, но еще не пересолена.

Если рыба жирная, то ее сложно пересолить, так как в жировых тканях воды очень мало, поэтому много соли рыба не «возьмет». Жирную рыбу можно и хранить в тузлуке. Если рыба солится для завяливания или копчения, то после засола ее следует отмочить в течение двух-трех часов, часто меняя воду.

Для посола используют крупную соль. Основное назначение этой соли состоит в том, чтобы удалить из рыбы лишнюю влагу, так как крупная соль при низкой температуре растворяется медленно и ей требуется влага, которую она как раз вытягивает из рыбы. С мелкой солью такого эффекта не получается.

Крупную рыбу перед посолом следует выпотрошить, можно даже разделать на куски, но при этом разрез следует делать через спину, вдоль хребта. Рыбу и куски филе, предназначенные для засолки, не моют в воде, а лишь насухо вытирают чистой тряпкой.

Мелкую и среднюю рыбу весом от 1 до 3 кг можно солить целиком, не потроша. Сверху рыбу натирают солью, при этом удаляется слизь и, кроме того, под чешую забивается соль. В рот и под жабры также насыпают соль. После этого рыбу укладывают в подготовленную емкость.

Посол в тузлуке

Готовим тузлук – концентрированный соляной раствор. В домашних условиях необходимую концентрацию тузлука проще всего определить, опуская в него сырое яйцо, – оно должно всплыть. Рыбу плотно укладываем в посуду, заливает тузлуком. Сверху кладем деревянный кружок (можно тарелку) и гнет – чем больше рыбы, тем тяжелее, но не менее 1 кг (годятся банки, наполненные водой). Ставим в прохладное место.

Засолка рыбы заключается в ее обезвоживании и замены части воды в тканях солью. Поэтому критерием готовности можно считать «дубление» рыбы – она становится твердой и плохо сгибается.

Сухой посол

На дно посуды насыпаем слой соли. Рыбу плотно укладываем в посуду, обильно пересыпая ее солью (чем крупнее соль – тем лучше). Дальше действуем так же, как и при засоле с тузлуком. Процесс сухого посола длится дольше.

Пряный посол

соль крупного помола
лавровый лист
перец черный горошком
перец душистый горошком
кориандр в зернах или молотый

Таким способом можно засолить любую речную рыбу весом от 200 г до 1 кг.

Рыбу укладывают в засолочную посуду (эмалированную или пластмассовую для пищевых продуктов) слоями, начиная с больших экземпляров, голова к хвосту. Каждый слой рыбы пересыпают небольшим количеством соли, но так, чтобы вся рыба была ею обработана. Добавляют 3–4 лавровых листа, несколько горошин перца, щепотку кориандра – и так до заполнения посуды. Сверху нужно положить деревянный кружок или плоскую крышку от кастрюли меньшего диаметра, годится и тарелка, перевернутая вверх дном.

Дальше ставится гнет (чистый тяжелый камень, который можно заменить 3-5-литровой стеклянной банкой, заполненной доверху холодной водой и закрытой крышкой. Этого гнета достаточно на 10-литровое эмалированное ведро с рыбой).

Через 10–12 ч рыба даст сок. Его не следует сливать до окончания засолки. На 3-4-й день гнет снимают, выливают жидкость и промывают рыбу холодной водой. Заливают ее тоже холодной водой и отмачивают 1 ч для того, чтобы на чешуе, и особенно на голове, не выступила соль. Затем дают воде стечь. Рыбу раскладывают рядами так, чтобы тушки не касались друг друга. Подсушивают их на одном боку 2 часа и столько же на другом. Хранится такая рыба очень долго в холодном помещении, в холодильнике, в мо розильной камере.

Посол по-болгарски

2 кг неподготовленной рыбы (хек, треска, судак)
5 средних луковиц
3–4 зубка чеснока
5 ст. ложек виноградного или яблочного уксуса
3 лавровых листа
черный молотый перец и соль по вкусу

Рыбу в замороженном виде очистить от кожи, сделать филе. Филе нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать крупными полукольцами, чеснок измельчить. Добавить черный молотый перец, соль, уксус и мелко поломанный лавровый лист. Перемешать и поставить на неделю в холодильник.

Балыковый посол

Для этого способа потребуется более крупная рыба, весом от 3 кг. Рыба потрошится и подготавливается, как сказано ранее.

Засолочная смесь

10 ст. ложек соли
4 ст. ложки сахарного песка
молотая корица на кончике ножа и столько же кориандра и перца

Хорошо перемешанную смесь тщательно втирают под чешую, обильно посыпают брюшко изнутри, а если рыба пластованная, то и между пластами.

Каждую тушку заворачивают отдельно в марлю, холст или в любую натуральную некрашеную ткань, туго перевязывают ее по всей длине шпагатом и, положив рыбу на поддон в самом низу холодильника, оставляют на 7-10 дней. Жидкость сливают по мере ее появления.

По окончании посола рыбу промывают холодной водой и вытирают сухой тканью. Такая рыба может храниться в холодильнике очень долго, если ее периодически протирать подсолнечным, оливковым или кукурузным маслом. Рыбу к столу лучше подавать, нарезав тонкими широкими пластинками, как нарезают осетровый балык.

Вяление

Для вяления используют среднюю и мелкую уже засоленную рыбу. Предварительно ее надо вымочить в холодной воде в течение 1–2 ч, а затем развесить в тени на ветру, лучше головой вниз. При таком положении влага вытекает через рот и рыба быстрее и равномернее сохнет. На деревянной доске ножом прокалывают рыбок около хвоста и с помощью расправленной большой скрепки или специальных крючков из нержавеющей проволоки развешивают их на бечевке. Если уже появились мухи, то для защиты от них необходим марлевый полог с горловиной, которую после развешивания надо завязать. Вяление длится от 4 до 10 дней. Готовую рыбу хранят в корзине или мешке в прохладном месте, оберегая от солнечных лучей.

Напитки

Кефиры с растительными добавками

Кефиры с овощами

Кефир огуречный

293 л кефира
294 средних огурца
295 ч. ложки измельченной зелени укропа
1 зубок чеснока
соль, молотый черный перец по вкусу

Огурцы вымыть, очистить, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в миксер, добавить половину кефира, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир томатно-сельдереевый

1 л кефира
2 средних помидора
2 черешка стеблевого сельдерея
соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры вымыть, на 1 мин залить кипящей водой, снять кожицу, нарезать. Сельдерей нарезать. Сложить овощи в миксер, добавить половину кефира, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир с болгарским перцем и петрушкой

1 л кефира
2 средних болгарских перца
2 ч. ложки измельченной зелени петрушки
1 зубок чеснока
соль, молотый красный перец по вкусу

Перец вымыть, удалить семена, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в миксер, добавить половину кефира,

соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир свекольный

1 л кефира
2 небольшие вареные свеклы
2 ч. ложки измельченной зелени укропа или петрушки
1 зубок чеснока
1 ст. ложка лимонного сока
соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу очистить, нарезать. Чеснок измельчить. Сложить овощи и зелень в миксер, добавить половину кефира, лимонный сок, соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир со щавелем и шпинатом

1 л кефира
1 пучок щавеля
1 пучок шпината
3 ч. ложки измельченного зеленого лука
соль, молотый черный перец по вкусу

Шпинат и щавель вымыть, нарезать. Сложить шпинат, щавель и зеленый лук в миксер, добавить кефир, соль, перец. Перемолоть до однородной массы.

Кефир летний

1 л кефира
1 маленький огурец
1 небольшой помидор
1 маленькая красная луковица
3 ст. ложки измельченной зелени кинзы
соль, молотый черный перец по вкусу

Огурцы вымыть, очистить, нарезать. Помидор вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать. Лук измельчить. Сложить овощи и зелень в миксер, добавить половину кефира,

соль, перец. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефиры с травами

Весенний кефир

500 г кефира
по 1 ст. ложке измельченной зелени черемши, петрушки, укропа и сныти
соль, перец по вкусу

Зелень перебрать, промыть, мелко нарезать или измельчить в блендере. В кефир добавить подготовленную зелень, соль и молотый перец. Полученную массу взбивать 3 мин.

Кефир с крапивой

500 г кефира
1 пучок свежей крапивы
соль, перец по вкусу

Крапиву вымыть, отделить листья. Листья крапивы залить кипящей водой, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарезать или измельчить в блендере. В кефир добавить листья крапивы, соль и молотый перец. Полученную массу взбивать 3 мин.

Кефир с медуницей

500 г кефира
200 г молока
3 ст. ложки измельченных листьев свежей медуницы

Медуницу перебрать, промыть, мелко нарезать. В кефир добавить кипяченое молоко, медуницу. Полученную массу взбивать в миксере в течение 3 мин.

Кефир с укропом и ромашкой

500 г кефира
0,5 стакана воды
1 ст. ложка измельченной зелени укропа
1 ст. ложка измельченных сухих цветков ромашки

Цветки ромашки залить кипящей водой, настаивать 30 мин. Отвар процедить, добавить к нему кефир, зелень укропа и взбивать 3 мин.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами

500 г кефира
200 г молока
1 пучок листьев одуванчика
0,5 стакана цветков одуванчика
1 ст. ложка измельченных грецких орехов

Листья одуванчика перебрать, промыть, залить кипятком на 5 мин, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Цветки одуванчика промыть и мелко нарезать. В кефир добавить кипяченое молоко, одуванчики, грецкие орехи. Полученную массу взбивать в миксере в течение 3 мин.

Кефиры с ягодами и фруктами

Кефир клубничный

500 г кефира
200 г клубники
1 ст. ложка измельченной зелени мяты
сахар по вкусу

Ягоды промыть, очистить от плодоножек, нарезать. Сложить клубнику и мяту в миксер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир малиновый

500 г кефира
50 г нежирных сливок

200 г малины сахар по вкусу

Малину перебрать, промыть. Сложить ягоды в миксер, добавить половину кефира, сливки, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир черничный

500 г кефира
100 г молока
200 г черники сахар по вкусу

Чернику перебрать, промыть. Сложить ягоды в миксер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, молоко, хорошо перемешать.

Кефир персиковый

500 г кефира
2 средних персика
сахар по вкусу

Персики вымыть, очистить от кожицы, удалить косточки, нарезать. Сложить в миксер, добавить половину кефира, сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Кефир банановый

500 г кефира
1 банан
0,5 ч. ложки ванильного сахара

Банан очистить, нарезать, сложить в миксер, добавить половину кефира, ванильный сахар. Перемолоть до однородной массы, добавить оставшуюся часть кефира, хорошо перемешать.

Морсы

Морсы из ягод и фруктов

Морс из клюквы с медом

1 л воды
100 г меда
200 г клюквы

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем мед и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Морс из черной смородины

1 л воды
150 г сахарного песка,
200 г ягод черной смородины,
5 свежих листьев черной смородины

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить смородиновые листья и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Морс из вишни

1 л воды
150 г сахарного песка
200 г вишни
6–7 свежих вишневых листьев

Ягоды перебрать, промыть, удалить косточки и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить вишневые листья и кипятить 10–20 мин. Отвар

процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Морс из малины с лимоном

1 л воды
150 г сахарного песка
200 г малины
сок 1 лимона

Ягоды перебрать, промыть и размять. Через марлю отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 10–20 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить ягодный и лимонный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Морс яблочный

1 л воды
150 г сахарного песка
5 средних яблок сок
1 лимона

Яблоки вымыть, удалить семенную коробку, нарезать тонкими ломтиками, залить горячей водой и кипятить 15–25 мин. Отвар процедить, растворить в нем сахар и охладить, если готовят холодный морс. В охлажденный отвар добавить лимонный сок. Морс перелить в кувшин, наполненный льдом.

Морсы из овощей

Морс свекольный

1 л воды
150 г сахарного песка
3 средние свеклы сок
1 лимона

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать

сок. Отжатую от сока свеклу залить горячей водой, довести до кипения и варить 10–20 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и налить в кувшин со льдом.

Морс морковный

1 л воды
150 г сахарного песка
2 большие моркови сок
1 лимона

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Отжатую от сока морковь залить горячей водой, довести до кипения и варить 10–20 мин. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый морковный сок. Вновь довести до кипения, но не кипятить. Отвар процедить и налить в кувшин со льдом.

Лимонады

Лимонад классический

2 средних лимона
200 г сахарного песка
1 л охлажденной кипяченой воды
1 стакан горячего кипятка
20 кубиков льда

Лимоны вымыть, нарезать на тонкие кружочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1–2 ч. Затем залить их кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить охлажденную воду. По желанию добавить лед.

Лимонад из ревеня

3 средних черешка ревеня
200 г сахарного песка
1 ч. ложка корицы
1 стакан горячего кипятка
1 л охлажденной кипяченой воды
20 кубиков льда

Ревень вымыть, очистить от кожицы и нарезать на тонкие поперечные кусочки, перемешать с сахаром и дать настояться в течение 1–2 ч. Затем положить корицу и все залить кипятком. Когда смесь остынет, процедить, разлить по бокалам и добавить охлажденную воду. По желанию добавить лед.

Лимонад из клюквы

200 г клюквы
200 г сахарного песка
1 л охлажденной кипяченой воды
20 кубиков льда

Клюкву перебрать, вымыть, размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать через соковыжималку, добавить в жидкость сахар и воду. По желанию можно добавить

лед.

Лимонад из персиков и апельсинов

2 средних персика
2 средних апельсина
0,5 л охлажденной кипяченой воды
10 кубиков льда

У персиков удалить косточки и пропустить фрукты через соковыжималку. Очистить апельсины и выдавить сок, затем смешать с персиковым соком и водой. По желанию можно добавить лед.

Лимонад из клубники

200 г клубники
100 г сахарного песка
сок 0,5 лимона
0,5 л охлажденной кипяченой воды

Промыть клубнику и очистить от хвостиков, сложить вместе с сахаром в блендер и измельчить до состояния пюре, добавить воду и сок лимона и взбить до однородного состояния.

Компоты

Компот из слив

1 л воды
300 г слив
150 г сахарного песка
3–4 ст. ложки красного сухого вина

Сливы вымыть, удалить косточки, разрезать пополам. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить сливы. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить. Перед подачей в компот можно добавить красное вино.

Компот яблочный с девясилом

1 л воды
4 средних яблока
150 г сахарного песка
100 г свежих корней девясила или 50 г сушеных корней девясила
1 ст. ложка лимонной кислоты

Яблоки вымыть, разрезать, удалить семенную камеру, нарезать ломтиками. Корень девясила вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить яблоки и девясил. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем добавить лимонную кислоту, снять с огня и остудить.

Компот из яблок и вишен

1 л воды
4 средних яблока
200 г вишен
150 г сахарного песка

Яблоки и вишни вымыть. У яблок удалить семенную камеру и нарезать их ломтиками. У вишен удалить косточки. В горячую

воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить.

Компот из свежих яблок и мандаринов

1 л воды
3 средних яблока
3 средних мандарина
150 г сахарного песка

Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить фрукты. Дать закипеть еще 2–3 раза, а затем снять с огня и остудить.

Компот из айвы и кизила

1 л воды
2 средние айвы
100 г кизила
150 г сахарного песка

Плоды айвы промыть, очистить от кожуры и нарезать дольками. Кизил перебрать и промыть. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить подготовленные кизил и айву. Варить 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

Компот из персиков и винограда

1 л воды
2 средних персика
100 г винограда
150 г сахарного песка

Персики промыть, удалить косточки и нарезать дольками. Виноград промыть и отделить от кисти. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить подготовленные фрукты. Дать закипеть еще 2–3

раза, а затем снять с огня и остудить.

Компот из апельсинов

1 л воды
2 средних апельсина
150 г сахарного песка

Апельсины вымыть, нарезать дольками вместе с кожурой. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить подготовленные апельсины. Варить 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

Компот из фейхоа

1 л воды
200 г фейхоа
150 г сахарного песка

Плоды фейхоа вымыть, обрезать кончики, нарезать кружками. В горячую воду положить сахар, растворить его. Поставить на огонь и довести до кипения, затем положить подготовленные плоды. Варить 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

Компот черемуховый с шиповником

1 л воды
100 г свежих плодов шиповника
100 г свежих плодов черемухи
150 г сахарного песка

Черемуху вымыть и перебрать. Плоды шиповника промыть, залить горячей водой и варить 10–15 мин, добавить сахар, подготовленные ягоды черемухи и варить еще 6–8 мин, а затем охладить.

Компот из ревеня, свеклы и изюма

1 л воды
2 средних черешка ревеня
100 г изюма

1 средняя свекла
150 г сахарного песка

Ревень промыть, очистить и нарезать кубиками. Изюм вымыть и перебрать. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. В горячую воду положить свеклу, варить 3–5 мин, затем процедить. В процеженный свекольный отвар добавить сахар, ревень и изюм, варить еще 10 мин, а затем снять с огня и остудить.

Компот из тыквы

1 л воды 300 г тыквы
2 средних яблока
100 г кураги
1 ч. ложка корицы
сок 1 лимона
150 г сахарного песка

Тыкву вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Яблоки вымыть, удалить у них семенную камеру и нарезать ломтиками. В горячую воду положить сахар и промытую курагу. Варить 10 мин, затем добавить тык ву, яблоки и корицу. Варить еще 5 мин, затем снять с ог ня и остудить.

Квасы

Б. В. Болотов называет квасами в первую очередь не напитки, а квашеные овощи, травы, грибы и пр. (см. ранее). В данном же разделе у нас речь пойдет о приготовлении собственно квасов в самом расхожем нашем понимании этого слова – напитков.

Квас из клюквы

1 кг клюквы
2 стакана сахарного песка
4 л воды
10 г дрожжей

Клюкву перебрать, вымыть, положить в эмалированную посуду, размять деревянным пестиком или ложкой, залить водой и варить 10 мин. Снять с огня, всыпать сахарный песок и охладить. Затем добавить разведенные дрожжи, хорошо вымешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить в темное прохладное место. Через 3 дня квас готов.

Квас мятный

4 л воды
800 г ржаных сухарей
20–25 г свежих дрожжей
500 г сахарного песка
5 веточек мяты
100 г меда

Нарезать тонкими ломтиками ржаной хлеб, подсушить в духовке. Залить получившиеся сухари кипятком и поставить отстояться на 2 ч. Затем процедить через сито, добавить дрожжи и сахар. Квас выбраживать около 5–6 ч при комнатной температуре. В готовый напиток добавить измельченную мяту, смешанную с медом, разлить по емкостям и поставить на холод.

Квас лимонный

10 л воды

2 средних лимона
800 г сахара
50 г изюма
2 ч. ложки дрожжей

В горячую кипяченую воду добавить сахар, изюм и лимон, порезанный дольками.

Когда жидкость слегка остынет, добавить в теплый квас дрожжи. Выбраживать ночь при комнатной температуре. Утром процедить и поставить в холодильник.

Свекольный квас

15 средних свекл
1,3 л воды

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить остуженной кипяченой водой. Накрыть банку крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас будет готов к употреблению. По мере расходования кваса банку доливают водой. Разбавленный водой свекольный квас употребляют как витаминный напиток, а также для приготовления борщей, свекольников, окрошек.

Яблочный квас

10 средних яблок 1,3 л воды

Яблоки вымыть, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить остуженной кипяченой водой. Накрыть банку крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас будет готов к употреблению. По мере расходования кваса банку доливают водой.

Целебные чаи

Витаминные чаи

Крапивно-рябиновый чай

листья крапивы – 3 части
плоды рябины – 2 части
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Крапивно-шиповниковый чай

плоды шиповника – 1 часть
листья крапивы – 1 часть
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Крапивно-морковный чай

листья крапивы – 1 часть
листья моркови – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня, добавляя лимонный сок.

Шиповниково-смородиновый чай

плоды шиповника – 3 части
ягоды смородины – 1 часть
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Бруснично-шиповниковый чай

плоды шиповника – 1 часть
плоды брусники – 1 часть
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Рябиново-шиповниковый чай

плоды шиповника – 1 часть
плоды рябины – 1 часть
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в течение дня.

Крапивно-бруснично-шиповниковый чай

плоды шиповника – 1 часть
плоды брусники – 1 часть
листья крапивы – 3 части
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в эмалированной посуде 10 мин. Настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить через марлю. Пить как чай в

течение дня.

Землянично-шиповниковый чай

плоды шиповника – 1 часть
трава земляники – 1 часть
2 стакана кипятка мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 1 ч в плотно закрытой посуде, процедить, добавить мед. Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Шиповниково-малиновый чай

плоды шиповника – 1 часть
листья малины – 1 часть
листья смородины – 1 часть
листья брусники – 1 часть
1 стакан кипятка мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить мед. Пить по $^1/_2$ стакана 2 раза в день.

Чай с вереском

травы вереска – 1 часть
листьев шиповника – 1 часть
листьев земляники – 1 часть мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать смесь трав и залить кипятком. Настоять 5-10 мин. Пить в течение дня.

Брусничный чай

2 ст. ложки листьев брусники
200 мл воды
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая

мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10–15 мин, добавить мед и лимонный сок, разлить в чашки.

Земляничный чай с травами

листьев земляники – 1 часть
травы зверобоя – 1 часть
травы мяты – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
мед по вкусу

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин. Пить с добавлением лимонного сока.

Рябиново-малиновый чай с травами

сушеных ягод рябины – 1 часть
сушеных ягод малины – 1 часть
листьев черной смородины – 2 части
травы зверобоя – 2 части
мед по вкусу
Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

Чай с первоцветом

сушеных листьев первоцвета – 1 часть
травы зверобоя – 1 часть
травы мяты – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
мед по вкусу

Травяную смесь залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 5–7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять лимонный сок.

Чай с чабрецом

травы чабреца – 1 часть
травы зверобоя – 1 часть
листьев брусники – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
мед по вкусу

Травяную смесь залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 5–7 мин. Использовать как заварку, в чай добавлять лимонный сок.

Чай шиповниково-медовый

2 ст. ложки плодов шиповника
1 ст. ложка лимонного сока
200 мл воды
мед по вкусу

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца

2 ст. ложки плодов шиповника
1 ст. ложка травы чабреца
1 ст. ложка меда 200 мл воды

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву чабреца. Настоять 10 мин, процедить, добавить мед.

Чай из шиповника и душицы

2 ст. ложки плодов шиповника 1 ст. ложка травы душицы 1 ст. ложка меда 200 мл воды

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить траву душицы и настаивать 10 мин, процедить, добавить мед.

Поливитаминный лесной чай

листьев земляники – 1 часть
листьев ежевики – 1 часть
листьев черной смородины – 1 часть
травы зверобоя – 1 часть
травы чабреца – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
мед по вкусу

Смесь сушеных трав заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 7-10 мин.

В чай добавлять мед и лимонный сок.

Успокаивающие чаи

Валериново-ромашковый чай
корень валерианы – 2 части
цветы ромашки – 3 части
плоды тмина – 5 частей
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
2 стакана кипятка мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипят ка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером при нервном возбуждении, раздражительности и бессоннице. В чай добавлять мед и лимонный сок.

Валериново-зверобойный чай

корень валерианы – 3 части
трава зверобоя – 3 части
листья мелиссы – 2 части
трава тысячелистника – 3 части
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
1 стакан кипятка
мед по вкусу

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день при неврозах, сердцебиении. В чай добавлять мед и лимонный сок.

Валериново-пустырниковый чай

корень валерианы – 1 часть
трава пустырника – 1 часть
плоды тмина – 1 часть
плоды фенхеля – 1 часть
1 ст. ложка лимонного сока на 1 стакан готового чая
2 стакана кипятка
мед по вкусу

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, сердцебиении. В чай добавлять мед и лимонный сок.

Заключение

Еще древние говорили, что мы есть то, что мы едим. Перефразируя изречение сегодняшним языком, можно сказать, что значение правильного рациона в нашей жизни трудно переоценить. Именно питание определяет наше здоровье, настроение, уровень активности. Пища может быть лекарством, а может быть и смертельным ядом. Об этом нужно постоянно помнить и тщательно продумывать стратегию своего питания.

Как я уже говорила, с моей точки зрения, оптимальна предложенная Б. В. Болотовым схема пищевого поведения. Человек должен есть то, что ему нравится, причем отдавать предпочтение натуральным продуктам, способствующим закислению организма, и блюдам из них.

И еще. Помните золотое болотовское правило: всякий раз после еды кладите на язык кристалл соли и рассасывайте его! И вообще – не бойтесь соли, спокойно подсаливайте любые продукты и знайте, что все это – во благо!

Приятного вам аппетита и доброго здоровья!

Приложение

Сравнительная таблица весов продуктов (в граммах)

Продукт	Тонкий стакан (250)	Граненый стакан (200)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис очищенный	175	140	20		
Баклажан (средний)					200
Варенье	330	270	50	17	
Вишня свежая	190	150	30		
Вода	250	200	18	5	
Горох сушеный	230				
Желатин гранулированный			15	5	
Изюм	190	155	25	7	
Кабачок (средний)					500
Какао (порошок)			25	9	
Капуста свежая (средняя)					1,5 кг
Картофель (средний)					100
Кислота лимонная сухая			25	8	
Клубника свежая	150	120	25		
Корица молотая			20	8	
Кофе молотый			20	7	
Овсяные хлопья	210	165	25	7	
Крупа гречневая	210	165	25	7	
Крупа манная	200		25		
Крупа перловая	230		25		
Крупа ячневая	180		20		
Кукурузная мука	160	130	30	10	
Лук репчатый (средний)					75
Мак		135	18	5	
Малина свежая	140	110	20		
Масло животное (растопленное)	240	185	17	5	
Масло сливочное (растопленное)	240	185	17	5	

Масло растительное	240	190	17	5	
Миндаль очищенный	160	130	30	10	
Молоко сгущенное			30	12	
Молоко сухое	120	100	20	5	
Молоко цельное	255	204	18		
Мука картофельная	180	150	30	10	
Мука пшеничная	160	130	30	10	
Огурец (средний)					100
Орех грецкий очищенный	175	140	30	10	
Орех фундук очищенный	170	130	30	10	
Перец молотый				5	
Перец сладкий (средний)					70
Петрушка корень					50
Помидор (средний)					100
Пшено	220		25		
Рис	240	160	30	10	
Сахарный песок	230	180	25	10	
Сахарная пудра	180	140	25	10	
Свекла (средняя)					50
Сельдерей (корень, средний)					200
Сливки	250	200	14	5	
Сметана	250	210	25	10	
Сода питьевая			28	12	
Соль	260	250	30	10	
Сухари молотые	125		15	5	
Томатная паста	220		25	5	
Уксус			15	5	
Чечевица	210				
Черная смородина	180	130	30		
Яичный порошок	180	100	25	10	
Яйцо без скорлупы	6 штук				43
Яичный белок	11 штук	9 штук			23
Яичный желток	12 штук	10 штук			20